

Las películas de mi mente



Cómo tener una mente espiritualmente sana

Juan Alberto Echeverry N.

Juan Alberto Echeverry N.

Las películas de mi mente

Cómo tener una mente espiritualmente sana

Bogotá, D.C.

Las películas de mi mente es un libro que recoge la problemática interior que vive cada ser humano, como consecuencia del pensamiento a veces descontrolado, fantasioso, sentimental negativo, romántico o desconfiado, que hace de nuestra cabeza un verdadero campo de batalla o una fábrica productora de videos irreales. Muestra como nosotros los seres humanos con mucha frecuencia armamos en nuestra cabeza una serie de conflictos que con seguridad nunca pasaron, ni pasarán en la vida real y además, le propone al lector unas prácticas espirituales sencillas y efectivas que le ayudarán a tener una mente más sana, permitiéndole experimentar una paz duradera en todas sus actuaciones y así pueda descansar de los falsos pensamientos que desequilibran la mente

El 95 % de las batallas del ser humano se libran en su mente así mismo, las verdaderas diferencias entre las personas, se marcan por la manera de pensar y de actuar. Es fácil por ejemplo, ver personas que teniendo todas las condiciones a su favor, no son felices, porque sus pensamientos no les permiten tener un estado de paz y gozo interior; otras tantas teniendo circunstancias adversas en la vida, viven en un permanente estado de paz y felicidad pues sus actos reflejan la alegría de vivir. Estas últimas han logrado controlar sus pensamientos y los han sometido a una voluntad bien estructurada que les permite controlar satisfactoriamente sus estados emocionales y los estímulos que del mundo les llega, permaneciendo en el perfecto equilibrio.

Introducción

"Cuida tu mente más que nada en el mundo, porque ella es fuente de vida." (Proverbios 4:23)

"Sean aceptables a tus ojos mis palabras y mis Pensamientos, oh Señor, refugio y libertador mío." (Salmo 19:14)

La mente y la interacción con el mundo exterior son la fábrica de las ideas y maquinaciones del ser humano, que cuando están bien orientadas, Son una gran bendición. Se trata de tener una sensatez permanente en nuestros pensamientos que nos produzcan gozo y paz interior haciendo que nuestra personalidad madure hasta alcanzar el estado ideal en la vida.
Cuando hablamos de películas en la mente, estamos hablando de las películas que nosotros mismos producimos y tienen que ver con los afectos, los rencores, la sexualidad, la ambición, la susceptibilidad, las enfermedades, los rigorismos, las reglas y también con la paranoia que nos generan los temores que hemos almacenado a lo largo de nuestra vida.

Ana, una amiga que tenía una vida normal, era joven y agradable a la vista, pero con la idea de que ella no se sentía tan atractiva como hubiera querido, sin embargo, con mucha frecuencia al encontrarme con ella me contaba sus aventuras amorosas y, sobre hombres cercanos que aparentemente tenían una relación amorosa con ella, me narraba cómo alguno de ellos le abría la puerta del automóvil para que ella bajara, la manera tan dulce como le hablaba y cómo la miraba. Se embelesaba narrando sus encuentros con él. Con el trascurrir de la conversación, me iba haciendo conocer que su relación estaba fracasando y que no soportaba su infidelidad y las ausencias en las llamadas

telefónicas, y al final cuando narraba la tristeza de su lejanía, yo le preguntaba cuánto tiempo duró su relación de noviazgo con él, a lo que ella me respondía que nunca fueron novios, que nunca le dio un beso y no le cogió siquiera la mano, además nunca le dijo nada, pero ella siempre sintió que había algo especial. En otras ocasiones me contaba cómo pensaba en personas que ella creía que podrían ser la pareja perfecta y durante un tiempo hablaba de ellos, lo cierto es que nunca llegaba a tener ninguna relación con esas personas, más que un simple idilio fabricado por su propia mente, que de cuando en cuando al bajar a la realidad de su vida, se veía frustrada y debía recomenzar a equilibrar su mente. La película que montaba con cada relación le dejaba efectos nefastos para Su estabilidad emocional, toda vez que siempre Sentía una gran frustración haciéndole sentir culpabilidades que la hundían en la desesperación.
El equilibrio emocional de una persona se puede construir y solidificar con el paso de los años, o también se puede desarrollar una personalidad depresiva y frustrada, que ahoga a la persona hasta llevarla a grandes errores y aún hasta la muerte.

Durante el tiempo de aprendizaje que suele ser entre los cero y doce años, la parte emocional o sentimental, para llamarlo de otra manera, se nutre a través de las caricias de nuestros padres o familiares y personas que estuvieron a nuestro cuidado; por ejemplo, el abrigo en medio de las tempestades, las palabras amorosas que nos decían cada vez que nos veían, los abrazos, besos y caricias que recibíamos tras un raspón o un golpe que nos dábamos, las expresiones que escuchamos de nuestras madres cuando se referían tiernamente a un bebé o alguna circunstancia aparentemente tierna, una mascota o un acto de ternura humana. Esta etapa es vital en la vida de todo ser humano, para desarrollar esos sentimientos que se traspasan a nuestras siguientes generaciones. Es común ver en muchos hogares que los hijos se

preguntan, ¿Por qué mi papá o mi mamá, son tan secos en sus relaciones o expresiones amorosas?

He tenido la oportunidad de escuchar en consejería a muchas personas que me cuentan que no recibieron gran afecto de sus padres o de uno de ellos y eso las ha marcado inmensamente haciendo su corazón rudo o seco. Recuerdo una mujer que me recomendó una amiga que padecía de cáncer y a la vez tenía una gangrena en sus tejidos abdominales. Su historia era una de esas que le provoca a uno sentarse a llorar. Al nacer, su padre la maldijo abruptamente porque había nacido mujer cuando él esperaba que fuera un varoncito. Jamás tuvo una palabra de cariño para ella y además la agredía físicamente Con castigos aberrantes, como colgarla de las manos a un árbol y golpearla con palos. Toda la carga de palabras que le decía maldiciéndola por haber nacido mujer arrojó como resultado que con el paso de los años no tuviera su desarrollo en el aparato reproductor y más tarde tras un tratamiento para su desarrollo con buenos resultados, finalmente se le sobrevino un cáncer de ovarios que rápidamente se le extendió a otras partes del cuerpo. Podría seguir narrando los lamentables sucesos que había vivido, pero lo que quiero enfatizar es la amargura, agresividad y sequedad en su comportamiento. Jamás pronunciaba una palabra de ternura o cariño y mucho menos sentía compasión por nadie.

Vivía en un permanente estado de venganza en su interior, lo que hacía que su semblante reflejara una rudeza insoportable. Es apenas natural que una persona que no haya recibido ternura y afecto en su niñez que es la etapa del aprendizaje entre otras cosas de lo emocional, produzca actitudes que muestran la falta de ello. Razón tiene la palabra de Dios cuando dice:

Mat 12:33 Si plantáis un árbol bueno, su fruto será bueno; pero, si plantáis un árbol malo, el fruto será malo, porque el árbol por los frutos se conoce."

No obstante, este aprendizaje de lo emocional también puede sobre dimensionarse y es allí cuando las personas viven un estado de emociones desordenadas, dado que no les supieron corregir o guiar sus emociones desde que eran niños, un ejemplo de ello, son aquellos niños que por un pequeño golpe que se dieron, los dejaron llorar durante mucho tiempo sin decirles que era necesario superarlo o los consintieron demasiado y ahora en su vida de adulto arman escándalo por cualquier minucia de su vida, generando desgaste y contaminando su entorno familiar, laboral o de estudio. Estas personas que fueron sobre dimensionadas en sus afectos usualmente pueden tener una visión un poco fantasiosa o irreal, de las circunstancias de la vida y con frecuencia sufren o se mortifican cuando se encuentran con personas Toscas o agresivas. Con mucha frecuencia estas personas son susceptibles y no se les puede decir nada, porque su amor propio se siente herido. No superan fácilmente los incidentes interpersonales, sino que los inmortalizan desgastándose durante horas, días, semanas y hasta meses. Son aquellas personas que expresan sus sentimientos o emociones de una manera estruendosa y van contado su decepción a todos los que se encuentran en su camino. Muchas de estas personas son las que con frecuencia hacen películas o fantasías amorosas en su cabeza e idealizan a los demás esperando que nunca les vayan a fallar.

Recuerdo cuando era niño, las películas que producía cuando mis padres viajaban, me angustiaba por todas las cosas que imaginaba les podían pasar, me preocupaba pensando en un accidente

trágico, O que se cayera el avión o imaginaba si se quejaban de un simple dolor que quizá podrían tener un cáncer o algo similar. Es necesario pues, ir madurando progresivamente en la vida hasta alcanzar el estado del conocimiento y la verdad, que le asegura al individuo una paz y un gozo estable y duradero.

Una de las mayores guerras, la más duradera, aguerrida y punzante de cada individuo, es la que libra en su propio interior, en el campo de su mente, en esa maravillosa fábrica híper productora de pensamientos con la que ha sido dotado todo ser humano, para que con ella llegue a alcanzar la plena madurez de vida, antes de su paso a la eternidad; aunque para muchos, ese proceso de maduración interior basado en el desarrollo del pensamiento, se convierta en un camino de esclavitud, que no les permite alcanzar una paz y un gozo estable en sus vidas. Así que, cada ser humano ha sido creado con el libre albedrío para que con las decisiones que toma en libertad por medio de sus pensamientos, pueda alcanzar la meta de la felicidad eterna.

El objetivo principal de este libro, es mostrar cómo nosotros los seres humanos, con frecuencia armamos en nuestra cabeza una serie de conflictos que nos ahogan, nos desaniman, nos halan hacia abajo, hacia el negativismo y la frustración, y lo peor, es que con seguridad son hechos que han sido aumentados por nuestra propia mente o que nunca pasaron, ni pasarán en la vida real, simplemente fueron películas que armamos en nuestra mente. Otras veces nos entusiasmamos con metas o circunstancias fantasiosas o irreales que tampoco llegarán, pero Con plena seguridad en ambos casos nos hacen muchísimo daño, y por ello, es prudente proponer al lector unas prácticas físicas y espirituales Con cuya implantación en el subconsciente de manera natural, le ayudarán a tener una mente más sana, permitiéndole experimentar una paz duradera en todas sus actuaciones, sumada

a la conquista de metas y éxitos anhelados, y as de esta manera pueda descansar de los falsos pensamientos que le acosan y en ocasiones desequilibran su mente. Cabe anotar que esta propuesta, tiene su principio en la Palabra de Dios y la espiritualidad Católica y, no tiene nada que ver con las falsas propuestas del poder mental y el ocultismo que tanto confunden al ser humano:

Eclo 3,21 No busques lo que es demasiado elevado para ti, ni quieras saber lo que es demasiado difícil. 22 Procura entender lo que Dios te ha mandado y no te preocupes de lo que está en secreto. 23 No te inquietes por lo que te sobrepasa, pues lo que has visto ya es demasiado para ti. 24 Muchos se han dejado engañar por sus propias ideas y falsos pensamientos han desequilibrado su mente. (Eclesiástico 3, 21-24)

El 95 % de las batallas del ser humano se libran en su mente y así mismo sucede en general, con las verdaderas diferencias entre las personas, estas se marcan con frecuencia por la manera de pensar y de actuar. Es fácil por ejemplo, ver a una persona que aparentemente para el mundo no es una persona suficientemente atractiva, sin embargo frecuentemente conquista logros importantes en materia profesional y afectiva, desarrollando destrezas en su vida que le permiten ser entusiasta, equilibrada y serena, porque tiene un carisma especial capaz de pensar, sentir y actuar oportunamente sobre las cosas que acontecen a su alrededor y por ello, puede conquistar incluso a personas que aunque son más atractivas para el mundo en comparación con ellos, anhelan tener a alguien que les transmita seguridad entusiasmo y confianza. Al mismo tiempo, es fácil ver personas que tienen todas las condiciones físicas de apariencia, las cuales deberían tener todas las opciones de ser felices y exitosas, pero

su manera de pensar y de actuar no les permite conquistar victorias en materia afectiva ni profesional, haciendo que en sus vidas vivan agobiadas, estancadas, bajas de auto estima y llenas de miedos que no las dejan progresar, sin tener un verdadero sentido ni razón, pero que las hunden en un estado de fracaso e impotencia que no les permite ser felices.

Todo el mundo tiene la tendencia a imaginar cosas irreales, a inflamar los pensamientos de competencia, celos, incluso a armar películas sentimentales con personas que jamás soñaron con nosotros y en fin, un sinnúmero de pensamientos que a veces nos agobian. Es inherente al ser humano pensar y repensar; darle vueltas a las cosas en el interior de la mente para tratar de tener un estado de paz y tranquilidad. De allí la gran importancia de ese texto del evangelio que dice:

"Conocerán la verdad y la verdad los hará libres". (Jn 8,32)

Yes por ello, por lo que en el mundo van tantas personas hablando solas, tratando de encontrar en su mente la verdad de las situaciones que viven, para regresar el equilibrio a su vida interior; como si el cerebro buscara una auto sanación, así como nos lo explica el Doctor Ricardo Castañón en su Libro "Cuando la palabra hiere".

Las personas que son capaces de controlar sus pensamientos, tienen la virtud de poder tomar mejores decisiones y ser más creativas, lo que genera importantes progresos de vida.
Además, desgastarse pensando mucho en cosas que verdaderamente no Son tan importantes y trascendentes, no sólo es malsano, sino que le quita a uno un importante tiempo para desarrollar verdaderas conductas y acciones que le servirán para

avanzar cada vez más en caminos de bendición y crecimiento personal y espiritual.

Será pues necesario comenzar una disciplina de pensamiento, que poco a poco nos vaya guiando por el cauce de lo verdaderamente importante en la vida y nos permita conquistar la paz interior tan necesaria, para vivir de manera serena, feliz y libre, permitiéndonos conquistar victorias sucesivas en todas las áreas de la vida.

Así pues, en los siguientes capítulos, vas a leer e identificar las principales áreas del pensamiento negativamente activo junto con sus ejemplos, las cuales cuando tienen tendencias desorientadas, perjudican dramáticamente tu diario vivir. Así mismo, encontrarás una propuesta espiritual sana y efectiva, para tratar con la voluntad de combatirlos, neutralizarlos y transformarlos en pensamientos de bendición y progreso, buscando liberarnos de la esclavitud que muchas veces ellos ocasionan en nuestra vida; para que con decisión avancemos hacia una mente más sana, proactiva y edificante para nuestra vida y la de quienes nos rodean.

Capítulo 1
Mente y corazón

Antes de entrar de lleno en el pensamiento, su actividad y sus inclinaciones hacia la culpabilidad, el miedo, el auto castigo, el doble sentido, los pensamientos malsanos, la fantasía y la manera de controlarlos o eliminarlos, para convertirla en fuente de bendición, conviene aclarar que a través de la historia, el ser humano en ocasiones se ha referido a la mente utilizando la expresión: corazón, es decir, cuando se dice que se ama con todo el corazón, en realidad lo que se quiere decir es que se ama con toda la intención, la conciencia, la mente y la emoción; quiere decir que existe un compromiso total del amor (aunque muchas veces esta expresión sea una verdadera distorsión de lo que se siente en realidad, porque a menudo de ella sólo está el reflejo de un amor ciego, emocional o impulsivo, que pronto se acaba cuando es puesto a prueba, o se entra en una monotonía dentro de la relación) porque a veces tenemos una confusión con los sentimientos, que nos hacen pensar que en realidad amamos, cuando esto no es del todo cierto.

La ciencia, la cual no está en contra de la fe, ha demostrado con gran precisión que el ser humano está dotado de tres grandes divisiones en su cerebro, o tres sistemas de pensamiento dentro de su masa cerebral, los cuales se denominan: Sistema cerebral de la neocorteza, donde está la sede de la razón y la voluntad, el Sistema límbico, donde se encuentran las emociones y, el Sistema pulsional o cerebro reptiliano donde se encuentran las funciones de supervivencia, como la defensa, los impulsos sexuales, de búsqueda de comida y los actos motores primarios que nos mantienen vivos etc.

Cada uno de ellos tiene su función muy específica, vale la pena decir que quien tiene la capacidad de desarrollar con toda diligencia y cuidado su sistema volicional (voluntad), hace que éste a su vez, pueda controlar de manera satisfactoria su sistema emocional y pulsional, sin que tenga que prescindir de ninguno ellos, sino que más bien les da su uso adecuado viviendo en el perfecto equilibrio. A este comportamiento equilibrado, es a lo que podríamos llamar junto con San Pablo "la estatura del hombre perfecto". Es decir, que quien desarrolla su sistema volicional en el perfecto equilibrio, invocando la presencia de Dios en su vida a través del Espíritu Santo, llegará a tener un crecimiento completo para su máxima felicidad y la de quienes le rodean, pudiendo decir que esa persona es realmente una persona de gran corazón.

En este punto, vale la pena decir que el Doctor Ricardo Castañón (neuro psicólogo Clínico Boliviano), propone de manera enfática la tesis de que en esta neo corteza, es en donde se encuentra el lóbulo prefrontal del cerebro, y donde a su vez hace su sede el Espíritu Santo, el cual ayuda con su poder y omnipotencia a capacitarlo, para adelantar una vida comprometida con la santidad y el gozo de la eterna salvación.

Por todo lo anterior, cabe aclarar que aunque en algunas traducciones bíblicas aparece la palabra mente, y en otras aparece la palabra corazón, está en realidad cuando se dice corazón, se está refiriendo en términos del pensamiento de la época, a la actividad inteligente y comprometida de la mente, sólo que ahora sabemos con certeza que es ella en su totalidad, la que controla las emociones, los impulsos, los sentimientos y la razón. Por ello es que el lector al encontrar en lo sucesivo una combinación de las diferentes traducciones bíblicas, podrá saber que se trata del pensamiento espiritualmente comprometido.

A pesar de que algunos estudios han tratado de demostrar que el músculo del corazón tiene una especial sensibilidad frente a las emociones, lo que sucede es que en realidad cuando una persona enfrenta circunstancias emocionales, ciertamente su corazón se acelera y cambia su frecuencia de trabajo, lo que hace que se atribuya a este músculo la falsa concepción de la autonomía emocional.

No obstante, con el avance de la tecnología y la ciencia, es claro ver que todo ello depende realmente de nuestro cerebro, que aunado a la voluntad y a la propia decisión, construye caminos de bendición o de perdición para la vida presente, o incluso para la vida eterna espiritual de cada ser humano, ya que de cada pensamiento se desprende una reacción electroquímica, que puede favorecer o perjudicar incluso la salud del individuo. Un ejemplo de ello, es que cuando una persona vive recordando un suceso emocional traumático, impulsa al cuerpo a producir una serie de cambios bioquímicos que afecta negativamente su funcionamiento.

Por lo anterior, conviene decir que cuando el lector encuentra en algunos poemas, escritos espirituales o bíblicos, funciones atribuidas al corazón, no le quepa la menor duda de que se está refiriendo a la voluntad cerebral inclinada al compromiso con la verdad, el amor y la vida sensatamente buena, que siembra bendición en cada paso de la vida; o la inclinación al odio, la amargura y la autodestrucción pasional, que deja huellas en su vida que le arrastran hacia la muerte y la oscuridad.

Capítulo 2
La mente nunca descansa

Pro 3:5 Confía de todo corazón en el Señor y no en tu propia inteligencia. 6 Ten presente al Señor en todo lo que hagas, y él te llevará por el camino recto. 7 No te creas demasiado sabio; honra al Señor y apártate del mal: 8 ¡esa es la mejor medicina para fortalecer tu cuerpo!

La función biológica que Dios determinó para la mente del hombre, fue la de procurarle vida, tanto espiritual como material, aunque por supuesto viniendo la vida de Dios, es el hombre quien se encarga de acabarla o potenciarla por medio de la cadena de decisiones que toma gracias a la función de la mente. Para ponerlo en otras palabras, quien toma por medio de su pensamiento malas decisiones de vida, puede llegar a morir físicamente. Cuando se toma por ejemplo en una carretera, una decisión equipo- cada, puede llegar a causar un accidente que termina en muerte física y así mismo cuando tomamos la decisión de caer en un pecado mortal, obtenemos una muerte espiritual y todo ello lo hacemos nosotros por medio de nuestro pensamiento y voluntad.

Es preciso aceptar con todo nuestro entendimiento que las 24 horas del día, los siete días de la semana y los trescientos sesenta y cinco días del año, durante todos los años de la vida, tanto la mente como el corazón no paran de trabajar. Nadie puede decir que puso su mente en blanco, porque hasta para tener en blanco la mente es necesario hacerla trabajar.

La mente y los pensamientos, son lo que el cerebro hace en su función biológica. Y siendo el cerebro un motor multiplicador de pensamientos que generan conductas y que reafirman los

conceptos negativos o positivos que hemos establecido, el ser humano crea costumbres o hábitos sanos o malsanos, los cuales usualmente aumentan o disminuyen de acuerdo con su voluntad, a los que se consideran como pecados espirituales y/o materiales, o actos de santidad espiritual o material. Dicho de otra manera, la repetición de estas conductas, generan los hábitos asertivos o equívocos del individuo.

Aún durante la noche, la mente sigue trabajando y reproduciendo imágenes y pensamientos que muchas veces se manifiestan en los sueños, los Cuales no siempre nos acordamos, pero que a veces es posible que días después podam0S acordarnos de algunos de ellos, con un suceso que nos hace recordar. Algunos sueños son producto de vivencias que hemos tenido, otras Veces simplemente son temores que hemos albergado de manera fija en nuestro pensamiento, los cuales por medio de él mismo, se reproducen durante la noche mientras dormimos y así sucesivamente. En ocasiones, hemos visto imágenes durante la semana las cuales se reproducen en los sueños y con frecuencia son asociadas a alguna vivencia nuestra o de algún allegado. Es al caso de una persona que ha visto durante el día, o la semana, una película en la que había alguna serpiente y luego ella sueña que la serpiente la muerde o muerde a alguna persona conocida.

Otro ejemplo de que la mente no descansa, es Cuando tenemos rencores o conocemos personas rencorosas, que día a día van acrecentando el rencor en su interior y se la pasan rumiando sus propios pensamientos de venganza, maquinando la manera cómo podrían desquitarse de esa persona que les hizo daño. Van haciendo crecer la idea hasta que se convierte en una fijación que los ata permanentemente y les impide libertad y sanidad. Así mismo aquellas personas positivas y entusiastas, se les ve

siempre con pensamientos y progresos crecientes y estables, que les permite salir a flote aún en las peores circunstancias.

El cerebro siempre está trabajando en producir pensamientos, unas veces pensamientos que traen bienestar, otras veces rabia, angustia, otras veces placer, culpabilidad, entusiasmo, otras veces son pensamientos creativos. Unas veces a favor o en contra de seres allegados, o de nosotros mismos, pero siempre está trabajando.
Podríamos decir que el acto del pensamiento, es el que se puede convertir en una carga o un descanso, dependiendo con lo que alimentemos nuestra mente y, es por eso que sí es posible tener una mente sana que nos lleve a un bien estar en términos de permanencia aceptable, o que por el contrario, tengamos pensamientos que nos produzcan de manera permanente un estado de amargura, enfermedad o culpabilidad.
En esto, es en donde nuestra voluntad actúa de manera independiente, para sembrar en nuestra mente, lo que en realidad queremos y, es por ello que Dios en su infinita sabiduría nos dio el libre albedrío, para que con él buscáramos nuestra propia libertad en El, evitando una vida llena de amargura o incluso nuestra propia condenación.

Si la mente siempre está trabajando, ya sea para producir pensamientos que nos afectan positiva o negativamente, si está en nuestra voluntad alimentarla con cosas positivas o negativas, entonces ¿por qué no tratar de buscar la manera de tener una mente sana, que nos lleve a tener pensamientos de verdad, permitiéndonos estar libres y felices en todo lo que hacemos?, Por qué no buscar la excelencia en nuestros pensamientos, en nuestras acciones y en nuestro sentir?, ¿por qué no madurar en nuestro pensamiento para tener una vida más tranquila, serena y estable?

Para tener claro este proyecto de cambio, es importante introducir los términos: Conocimiento, conciencia individual, conciencia colectiva, ley moral natural y fe, que harían que en últimas podamos alcanzar ese estado ideal de madurez integral del ser, permitiéndole tener una mente pacifica, feliz y progresiva hacia el mayor bien.

Así que por **ley moral natural**, podemos decir que según Santo Tomás de Aquin0, es aquella iluminación de conciencia natural que el hombre tiene para discernir lo que es bueno y lo que es malo y, esto se da por ejemplo cuando un niño hace algo que está mal, él mismo sabe que no está bien y voltea a mirar a ver quién lo está viendo, sólo para mirar su reacción. De otra parte, vale la pena decir que mientras la persona no conozca que algunos comportamientos afectan a los demás y así mismo, no podría tener plena
Conciencia si está obrando un bien o un mal, y por tanto no tiene en su mente la intranquilidad moral para acusarse o sentirse mal. De aquí se desprende el siguiente concepto que quiero plantear dentro de este escrito, que es:

El conocimiento; es la capacidad se saber por experiencia auditiva, visual, táctil o sentimental, algún fenómeno que produce una reacción que queda grabada en nuestro interior y que deja el camino para desechar o repetir la acción, aceptarla o rechazarla, para alegrarse o entristecerse o para actuar o detenerse. Este Conocimiento, sumado a lo que llamamos ley moral natural, nos lleva al siguiente concepto que es:

Conciencia individual, es decir que la ley moral natural más el conocimiento, nos llevan a edificar nuestra propia conciencia, así que podríamos decir incluso que esta conciencia llega a formar la personalidad del individuo, la que estaría determinada por el

pensar, el sentir y el actuar de una manera específica que hemos desarrollado por nuestras decisiones sistemáticas y por el aprendizaje de nuestro entorno, que nos lleva a tener la tendencia hacia repetir el comportamiento en similares situaciones de la vida, lo que hace a la persona sentirse bien o mal, de acuerdo a los patrones que haya fijado en su interior. Esta conciencia individual sumada a la de otros individuos, que van compartiendo comportamientos similares, es a lo que llamamos:

Conciencia Colectiva, que es la sumatoria de los postulados que se van aceptando como buenos y aceptables, o malos y reprobables. Lo difícil de esto es que muchas veces el ser humano pasa por unos estados oscuros de conciencia colectiva, que le hace perder el norte de su vida y que lo lleva a aceptar ciertos postulados como buenos, cuando en realidad a nivel de experiencia, no son buenos para la edificación de la raza humana.

De estos elementos se deriva en gran parte el bienestar mental, y anímico del ser humano, que al ser coherente con la ley moral natural con su conciencia que ha sido edificada por el Conocimiento, con la conciencia colectiva buena y con lo que hace, le permitirá usualmente, permanecer en un estado de paz mental, que lo motivará a adelantar su camino hacia la verdadera libertad.

Por supuesto que todo lo anterior se puede dar en mentes naturalmente sanas, porque obviamente existen patologías, que por más que las personas quieran estar bien, su pensamiento desequilibrado tiende a la auto condenación, la agresión, la depresión, la bipolaridad y otros trastornos de la personalidad, que la ciencia trata médicamente, aunque también pudieran tener su origen en un principio espiritual.

Por todo lo anterior y para efectos de esta propuesta espiritual del pensamiento, es preciso decir que de acuerdo a las leyes biológicas; al hombre le corresponde hacer lo humano y por medio de la fe, le corresponde dejar que Dios haga lo divino y para ello, también con nuestra voluntad podemos humildemente penetrar en este campo de bendición espiritual, que tradicionalmente ha sido comprobado en la historia por tantas personas que han dejado que Dios obre en su mente para su propia felicidad y para una verdadera trascendencia eterna. En este punto toma todo el sentido exponer esa maravillosa frase del evangelio, cuando Jesús habla a los judíos que habían creído en él:

Jn 8:31 Jesús les dijo a los judíos que habían creído en él:-Si ustedes se mantienen fieles a mi palabra, serán de veras mis discípulos; 32 conocerán la verdad, y la verdad los hará libres. (Juan 8,31-32)

Quien conoce la verdad, la sigue y la vive, y al vivirla se convierte en verdad en un hombre libre y feliz, porque sus pensamientos les permiten ser motor de felicidad y tranquilidad.

Capítulo 3

Las seis dimensiones del pensamiento impulsivo

17 El que es impulsivo actúa sin pensar; el que es reflexivo mantiene la calma. 18 Los imprudentes son herederos de la necedad; los prudentes se rodean de conocimientos. (Pro 14:17-18)

Hablar del pensamiento impulsivo, nos lleva a hablar de los impulsos del pensamiento que cada uno de nosotros ha desarrollado en su Vida, con nuestras propias decisiones y con la ayuda de los demás, es decir, la tendencia que tiene las personas durante gran parte del día para marcar sus pensamientos y por tanto, sus comportamientos, los cuales hablan de la personalidad que poseen o que han desarrollado a lo largo de sus vidas.

Durante mis estudios de universidad, en una materia que se llama psicología del consumidor, estudiábamos los principales motivos que llevan a las personas a tomar las decisiones de elección y por ende, dentro del desarrollo de las investigaciones, una de las principales variables de estudio era denominada el "top of mind", es decir, el primer dato de respuesta que la persona emitía en una entrevista, lo cual significa que lo que la persona decía en primer lugar, era necesariamente lo que primero salía de su mente y lógicamente es lo que el individuo tenía más grabado en su cerebro. Así mismo, es el comportamiento humano; cuando tiene un impulso permanente a repetir sus pensamientos de manera fija, e inclina su vida hacia ese tipo de actitudes, es a lo que llamamos pensamiento impulsivo, el cual dividiré en seis principales áreas, para que el lector vaya identificando sus

motivaciones con el fin de buscar el verdadero equilibrio en su mente y sus comportamientos.

Las siguientes áreas del pensamiento impulsivo aquí expuestas, están dentro del rango de ese comportamiento que posee una gran dosis de inmadurez en el individuo, sin embargo., muchas veces, a pesar de que creemos que somos muy maduros y estables, nosotros podemos tener combinaciones de todas ellas y además podemos inclinarnos con más frecuencia hacia una de ellas, dando como resultado un comportamiento marcado por su nombre, así que una persona con inclinación racional, podríamos decir que es un racional impulsivo etc.

Estas seis dimensiones impulsivas del pensamiento me han parecido bastante equilibradas, ya que creo que describen perfectamente el comportamiento del ser humano adulto y hacen eco con los sistemas cerebrales expuestos anteriormente.

Desde corta edad, pero principalmente desde que entramos en la adolescencia, comenzamos a marcar nuestras inclinaciones de pensamiento y de comportamiento, que se han dividido en seis principales áreas del pensamiento:

1. La dimensión sexual impulsiva

Es aquella inclinación de la persona a la preocupación Constante de centrar su vida en relación con la sexualidad y todo lo que ella incluye. Esto es, que las personas dirigen todo su compromiso en torno a la sexualidad. Son personas que tienen en su temprana adolescencia un comportamiento inclinado a la vanidad y a la importancia de Conquistar o seducir por medio de la apariencia física a alguien; y para ello comienzan a fijar su atención en su propia apariencia externa. Luego tras sus primeras Conquistas y

aventuras eróticas hacen una fijación sexual, que luego se convierte en una adicción sexual, haciéndoles permanecer en un estado vulgarmente llamado de cacería sexual. De allí pasan a vestirse para conquistar, trabajar con el objetivo de obtener dinero para poder conquistar, compran el automóvil último modelo pensando en poder conquistar, dicen mentiras a sus parejas, para poder obtener beneficios sexuales, compran la última loción con el fin de poder conquistar, en fin, todo lo que hacen en su vida tiene primordialmente el objetivo de poder complacer sus pensamientos y fantasías sexuales, que a medida que las alimentan, se convierten en un vicio o una fijación permanente. Cuando se encuentran con personas que no complacen sus instintos carnales, no les importa y no cambian su manera de pensar, sino que se preparan para la siguiente víctima que va a complacer sus instintos. El personaje que vive en esta área del pensamiento se la pasa gran parte del día pensando en ello y en la manera cómo va a saciar su apetito. Cuando se encuentra con una persona del género que le gusta, no puede evitar en su pensamiento una inclinación a pensar en ello y en lo que podría hacer con ella, ya sea una) gerente, un secretario(a), un(a) portero la), un(a) transeúnte o cualquier persona que se encuentre en su camino, o en su estilo de vida; o aquella que con su pensamiento decidió que puede ser un blanco para satisfacer sus deseos sexuales. Muchas veces son prudentes en su actuar, otras veces son menos prudentes, pero siempre están pensando en ello, como si en su cabeza tuvieran una fábrica productora de pensamientos de sexualidad. Los derrite cualquier idea asociada a complacer sus instintos e incluso pueden ceder a sus convicciones más profundas con tal de obtener su ideal sexual.

Un ejemplo claro de ello está en la Sagrada Escritura

Eclo 23:16 Dos clases de hombres multiplican los pecados, y una tercera provoca la cólera del Señor: 17 El que se entrega a la pasión sexual, que arde como fuego, y no se apagará hasta que se consuma. El hombre mujeriego no se detendrá hasta que el fuego lo devore. Para el hombre mujeriego cualquier pan le parece bueno, no se calmará hasta que muera. (Eclesiástico 23, 16-17)

Cierto día, recibí en consejería a un joven de aproximadamente treinta y un años de edad, el cual, después de escuchar una predicación que habíamos tenido en la comunidad sobre castidad y sexualidad, vino a mi oficina para pedir ayuda sobre su problemática. Él me decía que toda su vida desde los 12 años, había estado inclinado hacia la sexualidad desordenada (Cuando me refiero a desordenada, me refiero a que no está en el orden natural que involucra la dignidad del ser humano, y pasa a Convertirse en una atadura que afecta a la dimensión integral del ser). Había conocido el camino espiritual y le gustaba la ley de Dios, pero encontraba como dice San Pablo una ley diferente en su pensamiento y en su cuerpo, que no le dejaba estar en completa libertad espiritual, y lo arrastraba hacia un pensamiento de culpabilidad, que no le permitía estar en paz. Me narraba su atadura en la carne; "Juan, es que no puedo mirar una mujer sin desearla sexualmente, siempre que miro a una mujer dirijo mi mirada hacia sus partes íntimas y me imagino miles de cosas.

Todas las mujeres que conozco, me atraen e intento tener algún tipo de contacto con ellas muy en mi interior, con la finalidad de obtener sexualmente algún contacto con ellas. Incluso les miento sobre los sentimientos, con tal de lograr mi deseo. No puedo arrancarme esto de mi cabeza y sufro terriblemente, especialmente cuando escucho el evangelio y advierto sobre la pureza de corazón."

Como este testimonio, he recibido muchísimas personas que en su pensamiento han estado atadas a constantes fantasías sexuales que las agobian y les debilitan su personalidad.

El desorden de este pensamiento está, en que afecta su manera de vivir y también a los que le rodean, porque a pesar de que muchos digan que eso no es grave, muy en su interior descubren que les afecta realmente durante muchos momentos de su vida, en los que después de tener este tipo de comportamientos, advierten sensaciones de culpabilidad, de auto condenación, o reconocen que se equivocaron con la persona con quien vivieron la experiencia, o se sintieron bajos en su proceder, por haber cedido a sus propios principios morales etc.

2. La dimensión sentimental Impulsiva

Este tipo de personas, son las que viven como su nombre lo indica, ancladas en sus sentimientos.
Todo les ilusiona o les decepciona, son fáciles de convencer con palabras bonitas, y aunque a menudo sufren decepciones, vuelven a caer en circunstancias similares, porque siempre están pensando en los sentimientos animados de las películas de Disney: Romance, emoción, ternura, conmiseración etc. Todo les enternece o les afecta, pasan en un segundo de amar a odiar; del cielo al infierno. Estas personas son profundamente susceptibles, lo que en el idioma espiritual, como dice Concepción Cabrera de Armida, en su libro Amor Activo, serían personas que están hinchadas de amor propio, que al menor desprecio, estallan en cólera y resentimiento. Siempre están pensando en las fechas en los detalles, en la decoración etc. Son muy pasionales y se ilusionan fácilmente. Esperan mucho de los demás y viven en su pensamiento o Constantes ideales de perfección emocional.

Perdonan fácilmente si se les habla con palabras bonitas y creen mucho en las promesas a futuro, aunque todo el pasado les diga que la persona o las circunstancias no van a cambiar. Lloran Con mucha frecuencia ante las celebraciones, despedidas o películas románticas y dramáticas. Si tienen un nuevo romance en sus vidas, su cambio es Excesivamente notorio.

Este tipo de personas son las que más se reciben en consejería, porque ellas necesitan llenar sus vacíos sentimentales, aclarar sus sentimientos, o superar sus fracasos sentimentales, con palabras que les alivien su corazón. Aunque se den muchos golpes en la vida, ellas maduran poco a poco, pero difícilmente desechan su sentimentalismo y fortalecen su interior. Son profundamente débiles ante las adversidades de la vida.

Debo decir en este punto, que por naturaleza la mujer antropológicamente está diseñada para ser mucho más sentimental que el hombre, aunque esto no la hace inferior a él, sino complementaria.
No obstante este tipo de pensamiento impulsivo siempre trae como resultado un estado de decepción cuando enfrentan fracasos sentimentales, haciéndolas sentir frágiles e impotentes.

3. La dimensión racional impulsiva

Dentro de esta dimensión de pensamiento, se encuentra un gran grupo de personas, cuyo pensamiento vive enfocado buena parte del tiempo en hacer cálculos en sus vidas; viven haciendo cuentas sobre el dinero que poseen o el que podrían ganarse. Calculan muy bien las palabras que van a decir, porque piensan exactamente cuánto los puede comprometer.
Incluso calculan hasta el saludo que le dan a las demás personas, porque con ello pueden poner en peligro sus intereses

particulares o conquistar Victorias en torno a ellos. Para ser más claro, no saludan efusiva o positivamente a las personas que creen que de pronto les pueden pedir dinero prestado incluso, a los que consideran que no les pueden aportar algo a sus vidas y en cambio, a las que consideran que les puede convenir económicamente, sentimentalmente o de alguna manera para sus intereses, las saludan con mucha efusividad y tratan de lograr alguna ganancia de ellas. Este tipo de personas son bastante frías en su manera de ser y por lo general no tienen una vida espiritual muy desarrollada. Son personas que siempre están buscando una respuesta lógica a todas las cosas que enfrentan en sus vidas.
Viven muy preocupadas por los resultados y en Ocasiones son personas psicorígidas. Todo lo que tienen, lo tienen bastante organizado y por ello creen que lo pueden controlar todo, porque uno de sus mayores placeres es controlar todas las cosas. Cuando en su propia vida tienen algún área que no puedan controlar, sufren demasiado y se dan muy duro así mismos o tratan de negarla, justificarla y esconderla a toda costa. Para ellos los sentimientos no tienen mayor valor y a los que así se comportan, los consideran como débiles de carácter e incluso censuran esos comportamientos como comportamiento de ignorantes. Este tipo de personas son excesivamente egoístas, frías y en ocasiones se comportan con actitudes groseras. Son bastante desconfiadas y se aseguran de que todo vaya a marchar bien, jamás creen en el sexto sentido, porque su lógica no les permite darse el lujo de confiar.

Con frecuencia recibo en mi oficina a las parejas de estas personas quienes con mucho dolor exponen las agresiones que ellas les hacen, pero ellos casi nunca asistirían a una consejería espiritual, porque piensan que en su vida todo está bajo su control.

4. El pensamiento negativo impulsivo

YO creo que la mayoría de nosotros conocemos o hemos tenido contacto con este tipo de personas, porque en casi en todas las familias o Colectividades, nos encontramos personajes de esta naturaleza, los cuales se caracterizan por estar llevando siempre la última noticia trágica del momento. Se focalizan con mucha frecuencia en la parte mala de las decisiones que se van a tomar o las que ya se han tomado, para presagiar el fracaso. En muchos casos el resto de áreas del pensamiento impulsivo, pueden tener este tipo de comportamientos de manera aislada, no obstante, para que este tipo de pensamiento se establezca como pensamiento negativo impulsivo, es porque la persona con muchísima frecuencia tiende a pensar de manera negativa sin darse cuenta que es una inclinación que ella tiene frente a las circunstancias de la vida, a menos que alguien le haga reconocer su inclinación, y aunque hacen algunos esfuerzos, no logran cambiar su manera de pensar y vuelven a caer ante el primer obstáculo, liberando el primer pensamiento negativo de manera impulsiva o automática. Este tipo de personas están marcadas por su negativismo, ellas piensan que no van a poder sacar adelante los retos que la vida les propone, y fácilmente se derrumban ante los pequeños obstáculos que se les presentan, ven recordando los fracasos pasados de otros y los propios, como un mecanismo para mantener y reforzar su postura. Si por ejemplo alguien compra un auto y se los presentan a ellos con alegría, estos opinan que el auto está muy bonito, pero que el problema que le ven, es que consume mucho combustible, o que los impuestos son muy caros, o que están dentro de la lista de los autos más robados del país etc. Si les sale una pequeña hinchazón en un ganglio o en cualquier parte del cuerpo, de inmediato piden cita con el especialista en cáncer, porque están seguros que pueden tener un

cáncer. Con frecuencia tienen una auto estima baja y se dan duro en su mente durante gran parte del día.
Creen que no merecen tener puestos buenos, ni conquistar personas con un estándar alto de belleza o éxito, porque creen que este tipo de acontecimientos no es para ellos. Jamás piensan que serán económicamente ricos o que tendrán éxito. Incluso llegan a ser muy conformistas y además reniegan de todo durante gran parte del día. Seguramente este tipo de personas fueron dañadas en su niñez con palabras o sucesos frecuentes, que las hicieron llegar a ser verdaderamente negativas, sin darse cuenta que en realidad tienen todo para ser exitosas y felices en la vida, pero su permanente pensamiento negativo, nos las deja salir de esa falsa concepción de la vida. Este tipo de personas son las más difíciles de aconsejar, porque todo lo que se les dice, aparentemente lo aplican en sus vidas, pero no les resulta. Tienen siempre la respuesta negativa en su mente, antes de aplicar el remedio en sus vidas.

Dentro de este rango, se encuentran las personas que todo les apena, porque viven pensando en el qué dirán. Todo les avergüenza, porque creen que no merecen ser reconocidas o enaltecidas en ningún momento de sus vidas. Así como aquellas personas que arrastran una carga de culpabilidad interior por actos o pecados que han cometido y aún a pesar de haberse confesado o reparado el daño, siguen culpándose y creen que por ello no merecen tener algo bueno en sus vidas.

Así mismo sucede con quienes frecuentemente ante los exámenes de estudio o laborales, enfrentan un pánico paralizante, pensando que no van a saber contestar, que se van a bloquear, que no se van a acordar de nada llenándose de angustia, porque no pueden dominar sus falsas ideas de fracaso que cada rato les salen a su paso. Si ellos se pudieran relajar y pensar que lo que saben o han

estudiado va a dar su buen fruto, con seguridad arrojarían mayores resultados.

De otra parte he conocido personas que cuando les hablan de alguna enfermedad y sus síntomas, ellos se impresionan tanto, que al cabo de las horas o los días, comienzan a desarrollar los mismos síntomas de la enfermedad, porque creen que ellos son o van a ser tan de malas, que las enfermedades van a hacer su blanco en ellos.

5. El pensamiento fantasioso impulsivo

Se presenta en aquellos que tienen la tendencia a marcar su pensamiento por esta característica de fantasía de manera impulsiva. Son las personas que se quedaron en un estado de ilusión infantil, y con frecuencia les cuesta trabajo aterrizar en la realidad de su presente. Viven alimentando sus pensamientos con situaciones ilusas que jamás pasaron o pasarán en sus vidas, pero ello las motiva a caminar en la vida. No se desploman totalmente ante los fracasos que enfrentan, pero en la siguiente oportunidad, vuelven a armar una fantasía o una película en su cabeza.
Por lo general estas personas le creen a todo el mundo, y una vez que han sido defraudadas, se resisten a pensar que lo han sido en verdad.
Con frecuencia hacen fantasías económicas en la cabeza y negocios irreales. Les llama poderosamente la atención aquellas historias en que milagrosamente una persona se ganó una lotería, un puesto, un auto etc., porque su manera de opinar para sus adentros es: **"esas cosas pasan. ¿Por qué no habría de pasarme a mí?"**, y ellos se ponen en lugar de esa persona y viven alimentando esta fantasía año tras año.

Otra característica es, que hacen cuentas en su cabeza con un dinero que pudieran llegar a ganarse en un negocio o en una lotería que jamás se ganarán, pero ocupan gran parte de su tiempo pensando en ello y eso las alimenta emocionalmente.

Conocí cierto amigo una vez, cuya apariencia era la de un hombre que apenas podía vestirse moderadamente, pero que en el fondo se notaba un deseo de tener una buena apariencia en el vestir. Ya pasaba los cuarenta años de edad y tenía un desmedido afán por encontrar el negocio de su vida. En su conversación se notaba la urgencia de ello y con mucha frecuencia me abordaba para proponerme algún negocio cuyos resultados según él, serían sorprendentes y con mucho entusiasmo exponía su idea, como si fuera un hecho cumplido. Hacía cuentas de losen su mente, que incluso utilizaba el ejemplo de diversos empresarios exitosos y los comparaba con él, sólo que en ellos veía defectos que él si corregiría, para ser más exitoso aún. En ocasiones hacía cuentas de hipotéticas loterías que se ganaría y la manera de invertir el dinero que de ellas recogería. Con el tiempo pude conocer su verdadera personalidad impregnada de fantasía y realidad, pero que desgastaba sus fuerzas sin conseguir resultados sensatos o moderados ya que tenía un halo de grandeza, orgullo y vanidad, que no permitían que en la realidad de su vida pudiera edificar un verdadero negocio, modesto pero creciente a fuerza de la constancia y la sobriedad de un hijo de Dios, que progresa con humildad y con la gracia de su amor. No hablo de no tener sueños para construir futuro, hablo de desgastar nuestras fuerzas en cosas que no tienen sentido lejos de la realidad, generando en nosotros la resaca de una fantasía prolongada, apagada por la realidad. El comportamiento de personas como éstas tiene un ingrediente espiritual que está marcado por ambiciones y costos y los precios de venta, a la vez hablaba de la cantidad de clientes potenciales para su negocio y lo mucho que podía ganar, incluso

en la fantasía de su mente disponía del futuro dinero ganado, sobre la manera como lo gastaría y por espacio de largas horas y con sorprendente entusiasmo hablaba de su brillante idea. Al cabo de las semanas volvía a encontrarme con él y luego de preguntarle sobre el desarrollo de su negocio, notaba que me decía que ya no había sido posible, pero que ahora tenía un idea mejor, y comenzaba a narrarme otra aparente gran idea de negocio, con el mismo entusiasmo con que me había contado la anterior, sólo que en esta oportunidad el negocio era totalmente diferente y en pocos minutos me contaba los resultados que había producido en su cabeza y hasta le producía rendimientos para hacer otras grandes inversiones que con la ayuda de Dios y su brillante esfuerzo podría tener dinero incluso para aportar a las obras sociales. Era muy interesante ver cómo de la nada y en un tiempo corto había montado una película de negocios sorprendente frustraciones continuas, pero sobre todo por un afán desmedido de vanidad personal y deseo de reconocimiento, que alimenta la mente y hace que se viva en mundos irreales, pero que a la larga, van hiriendo nuestro espíritu, tras cada frustración, llegando en un momento determinado de la vida a llevarlos a la depresión o a enfermedades espirituales, mentales o emocionales profundas. Es necesario pues aterrizar en las realidades sensatas de la vida.

De otra parte, cuando conocen a alguien que les gusta, y esa persona por amabilidad les sonríe, ellos montan en su cabeza una película de una relación amorosa profunda, y la llevan en silencio por años inclusive. He tenido experiencia abundante atendiendo personas de este tipo.
Hace unos meses se me acercó una persona para pedir oración y me explicó que ella por fin había conocido al amor de su vida. Al hablarme de manera sigilosa de esta situación, transformó su rostro convirtiéndolo en una mujer que está frente a su amor

eterno. Ella me contaba todas las bellezas de ese hombre que había conocido.
Incluso sabía todo sobre su trabajo, economía, marca de ropa, gustos y demás cosas de él. Luego de unos minutos de escucharla, le pregunté sobre la manera como él le había correspondido, pero ella me dijo que él aún no sabía lo que ella sentía por él, porque hasta ahora lo conocía de lejos. Pero estaba segura que él también estaría en la misma situación de enamoramiento. Luego le pregunté que cómo estaba segura de ello, a lo que me contestó, que un día había llegado al lugar donde se encontraba y que él la recibió con una mirada profunda y con una sonrisa amable y desde ese día supo que era el hombre de su vida. Nunca le había dicho nada, ni siquiera se habían relacionado un poco más, ni habían intercambiado datos ni cosa por el estilo, pero ella ya había pensado incluso en matrimonio.
Finalmente después de tanto misterio, me confiesa quién era la persona y para mi sorpresa, se trataba de un gran amigo que está ennoviado y muy enamorado de su pareja. Además, sé que es una persona muy especial y amable con los demás por su condición social, pero en ningún momento está al acecho de una nueva conquista.
Esta querida mujer, había iniciado, desarrollado y concluido una fantasía amorosa en su cabeza, sin siquiera tener un comentario, una aprobación o un conocimiento de ese amor platónico.

Existen muchas personas que van de relación imaginaria en relación imaginaria y cada cuando, tienen un fracaso y un sufrimiento, porque no tienen la capacidad de controlar sus pensamientos fantasiosos.

6. La dimensión de pensamiento policiva impulsiva

En esta dimensión de pensamiento, se encuentran las personas que particularmente están pensando de manera desconfiada. Buscan cazar a personas que roban, a entidades que hacen daño a la sociedad, hablan del truco que hay detrás de cada promoción que anuncian en la publicidad. Les gusta estar cazando profecías fin mundistas. Algunos de ellos poseen un complejo de policía o ejército y tienen arranques de agresión y con relativa frecuencia se tornan agresivos. Cuando están con alcohol en su cabeza, son muy agresivos, porque creen que los demás les están armando problema. Viven buscando pistas para descubrir a quiénes les pueden estar haciendo daño. Su tendencia, es pensar mal de las personas que tienen como subalternos. Les gusta difundir por la red los planes secretos de los gobiernos, de las entidades y de altas personalidades. Si ven a otros violar las leyes de tránsito, arman todo un conflicto en su propio vehículo e intentan buscar la manera de que los responsables paguen su delito. Estas personas sufren demasiado, porque habitualmente los climas de relación son bastante tirantes, ya que despliegan un aspecto en su cara, en su mirada y en sus actos, que los hace toscos y agresivos. En el fondo, estas personas tienen una obsesión por cobrarse algo que seguramente les hicieron cuando eran pequeños y es por lo que manifiestan inconscientemente este comportamiento. Estas personas necesitan un tratamiento espiritual bastante fuerte para poder vencer Su acostumbrada desconfianza.

Aparte de estas dimensiones existen también otros pensamientos que nos atacan con frecuencia, como los pensamientos de miedo o de grandeza que por momentos nos hacen cambiar nuestra personalidad, nos hacen sentir impotentes o prepotentes y no nos dejan estar en libertado felicidad emocional, pero que también es

posible que dominemos y transformemos, para avanzar hacia la paz interior que todo ser humano anhela.

Si los ojos son el espejo del alma y la mente es la fábrica de la imaginación, el dominio propio es el gerente que los gobierna y los administra.

Capítulo 4
El poder del pensamiento espiritual

1Co 14:20 Hermanos, no piensen ustedes como niños. Sean como niños para lo malo; pero sean adultos en su modo de pensar.

Fil 4:8 Por último, hermanos, piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza.

Dan 5:14 Me han dicho que el espíritu de Dios está en ti, que tienes una mente clara, y que eres muy inteligente y sabio.

Tit 1:15 Para los puros todas las cosas son puras; pero para los que son impuros y no aceptan la fe, nada hay puro, pues tienen impuras la mente y la conciencia.

ICo 2:16 Pues la Escritura dice: "¿Quién conoce la mente del Señor? ¿Quién podrá instruirle?"
Sin embargo, nosotros tenemos la mente de Cristo.

Sería inapropiado decir que el ser humano debe prescindir de las diferentes áreas del pensamiento impulsivo; porque todos los seres humanamente sensatos, debemos tener una combinación equilibrada de todos ellos, cuidando que sea en el momento oportuno y de una manera adecuada; para que no invada la libertad de nadie, ni afecte la integridad propia. Estos niveles de pensamientos impulsivos aceptados y ejecutados, es a lo que Tomás de Kemmpis en el libro La imitación de Cristo llama: **"los**

afectos desordenados", es decir, las cosas que deben requerir algún afecto, pero que no se encuentran en el orden en el que deberían estar, y por ello, es muy importan te identificarlos y tratar de darles el orden y el tiempo que les corresponde, para que nuestra mente y nuestra vida tengan el sentido perfecto de la verdad, así como lo dice el autor sagrado:

Eco 3:1 En este mundo todo tiene su hora; hay un momento para todo cuanto ocurre:
2. Un momento para nacer, y un momento para morir. Un momento para plantar, y un momento para arrancar lo plantado.
3. Un momento para matar, y un momento para curar. Un momento para destruir, y un momento para construir.
4. Un momento para llorar, y un momento para reír. Un momento para estar de luto, y un momento para estar de fiesta.
5. Un momento para esparcir piedras, y un momento para recogerlas. Un momento para abrazarse, y un momento para separarse.
6. Un momento para intentar, y un momento para desistir. Un momento para guardar, y un momento para tirar.
7. Un momento para rasgar, y un momento para coser. Un momento para callar, y un momento para hablar.
8. Un momento para el amor, y un momento para el odio. Un momento para la guerra, y un momento para la paz.
(Eclesiastés 3, 1-8).

¿Cómo un hombreo una mujer casada, no van a tener un pensamiento sexual con su pareja? A menos que hayan hecho votos de abstinencia, o ¿cómo un padre de familia no va a hacer cuentas del presupuesto, o va a pensar en la seguridad de su hogar, al menos para organizarla?, ¿Cómo no tener sentimientos

románticos ante una conquista en el orden en que debe estar? o, ¿cómo no soñar con un mañana mejor con un empleo mejor?

Claro que necesitamos de todos estos pensamientos que le da verdadero sabor a la vida.

Pero cuando ellos se convierten en estados de pensamiento que atan nuestra vida, nos esclavizan o nos quitan oxígeno para poder crecer verdaderamente como seres humanos integrales, es allí cuando tenemos que trascender por encima de esos pensamientos impulsivos y poder llegar como dice San Pablo a la estatura del hombre perfecto, a tener un pensamiento espiritual sincronizado con la perfecta voluntad de Dios:

Ef 4:13 hasta que lleguemos todos a la unidad de la fe y del conocimiento pleno del Hijo de Dios, al estado de hombre perfecto, a la madurez de la plenitud de Cristo.

Para poder alcanzar la perfección de pensamiento y vida, debemos activar en nosotros el poder del pensamiento espiritual, esto es, aceptar en nuestra mente y en nuestro corazón, que la gracia de Dios nos ayuda en nuestra debilidad de pensamiento y nos capacita para darle el orden divino a nuestra mente, a fin de equilibrar nuestros pensamientos y nuestros comportamientos, para hacernos verdaderamente libres, felices y fecundos en obras.

Cuando en el evangelio de Juan en el capítulo tres, se nos presenta el diálogo de Jesús con Nicodemo; a través de estas palabras se nos está pidiendo un cambio radical de vida, en el que se hace uso de dos elementos fundamentales El agua y el Espíritu, es decir: nuestra voluntad y la gracia de Dios que viene de lo alto para auxiliarnos. Porque siempre Dios querrá que coloquemos la disposición de nuestra parte, es decir, nuestra voluntad, para que

la gracia que El regala, pueda tener entrada en nosotros y poder ayudarnos en todos los caminos, especialmente en el camino de la salvación eterna.

Así pues, ya que sabemos que en nuestro cerebro específicamente se encuentra el sistema volicional (voluntad), es preciso que sea allí donde comencemos a trabajar, para cambiar verdaderamente nuestra manera de vivir. Por esto mismo, quiero invitarte a que pongas mucha atención en el siguiente texto bíblico:

Rom 12:2 No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto.

Es decir, nosotros vivimos mal, porque pensamos mal, hemos acostumbrado nuestra mente a la mentira, al miedo, a la morbosidad, a la culpabilidad, al fracaso, al negativismo, a las ataduras de la carne, a las fantasías irreales que nunca llegarán, a la desconfianza, al doble sentido, a la susceptibilidad, al rencor y a un sinnúmero de pensamientos tóxicos que no nos dejan ser verdaderamente felices y vivir en libertad; y es por ello que con mucha frecuencia, por no decir permanentemente, sufrimos en la vida, nos desgastamos y le hacemos la vida imposible a los que nos rodean. Por esto propongo hacer un alto en la vida y volver a reprogramar nuestro pensamiento, para convertirnos en personas verdaderamente grandes, sin importarnos el qué dirán, o sin que esa fábrica de pensamientos nos amargue nuestra existencia y la de quienes nos rodean.

Debemos darle cabida al poder del pensamiento espiritual, aquel que nace de la propuesta de Dios. Sí, así como su nombre lo dice

es un pensamiento divinizado; es el pensamiento que siempre trató de mostrarnos Jesucristo en su actuar y que en el momento de su muerte, estaba en el máximo nivel de compromiso de vida.

Este es el pensamiento que nos propone San Pablo y es el mismo que tantos hombres de fe han podido desarrollar en sus vidas, independientemente de cuál haya sido su final. Es fácil deducir esto por todos los libros y escritos de tantos hombres santos y célebres que ha producido el género humano, y que han dejado consignada gran parte de su sabiduría espiritual en sus letras.

El pensamiento es como un pico de botella, que sirve para dosificar su emanación de ideas, para que éstas fluyan de manera natural y no se atoren, provocando salpicaduras y regresiones que retardan su flujo.

Por todo lo anterior, sabemos que dentro de la capacidad de razonar del ser humano, es posible adelantar un crecimiento sensato con base en el pensamiento espiritual, es decir, con base en las propuestas espirituales que hemos recibido tradicionalmente a través de la iglesia y de las sagradas escrituras, que tienen la capacidad de llevarnos a la plena madurez del hombre perfecto. A esta dimensión, es a la que llamamos la dimensión del pensamiento espiritual, porque en ella es donde cooperamos con la asistencia del Espíritu Santo, el cual trabaja directamente en nuestro sistema volicional (voluntad), para hacernos capaces de dominar nuestras áreas de pensamiento, a fin de que le demos el orden divino a nuestro comportamiento, para que finalmente nos lleve a un estado permanente de paz interior y de bienestar integral.

Así que lo visible de Dios, lo tenemos en Jesucristo y la fuerza de su actuar la tenemos en el Espíritu Santo que también actúa en

nuestro pensamiento, para capacitarnos en nuestra personalidad a fin de enfrentar las vicisitudes de nuestra vida de manera exitosa, y para darle el orden divino a nuestra naturaleza débil a fin de llevarnos a la eterna salvación.

Así pues, el Espíritu Santo nos capacita para que podamos darle el verdadero orden a nuestros pensamientos, de los que se derivan nuestros comportamientos, los cuales por su continua ejecución, tatúan nuestro cerebro, para que naturalmente obren conforme a su gracia. De esta manera, sí podremos alcanzar la madurez perfecta haciéndonos verdaderamente felices.
El poder del pensamiento espiritual, está por encima de todos los impulsos que hemos desarrollado en nuestra mente dándonos el dominio propio y la dosificación perfecta en cada pensamiento, para que vivamos en un estado de perfecta armonía. Este pensamiento, nos hace descansar en los momentos en que nuestra mente nos acosa con tant0S pensamientos desordenados como el miedo, la sexualidad desordenada, la desconfianza, las fantasías, el negativismo, la culpabilidad etc. Nos aterriza de manera constante en nuestra realidad cierta y nos lleva a la realidad futura, que nos hará ser felices eternamente.

Cuando logras que en tu mente actúe el pensamiento espiritual, él entrará a poner en orden, todos tus pensamientos, llenándote de verdaderos frutos de paz, gozo, progreso y bienestar, haciendo que jamás quieras regresar al pasado, sino que tu mente cada día intentará fortalecer los pensamientos y actos que éste suscita a diario en tu vida.

Pareciera que todo lo expresado en este capítulo, fuera un acto muy fácil, pero a decir verdad, requiere de un intenso y responsable trabajo mental, que puede comenzar aquí y ahora. Y para ello, es preciso identificar cuáles son las áreas de

pensamiento que más nos esclavizan y por las cuales no somos verdaderamente libres y felices. Es cierto que todo ser humano puede llegar a su propio conocimiento, pero también a pesar de que conozca que tiene algunas debilidades y limitaciones, no haga o no quiera hacer nada para cambiarlo. Es por ello que definitivamente se necesita un acto de la Voluntad, para querer cambiar y avanzar hacia ese estado de crecimiento y sabiduría. Con mucha frecuencia he escuchado en consejería que las personas saben cuál es su principal debilidad, pero no hacen nada para cambiar. Ellos saben que son débiles con el licor, con la murmuración y con el resto de fragilidades que he expresado en este libro, pero no están dispuestas a cambiar, porque han acostumbrado a su cerebro y a su cuerpo a actuar de la misma manera y por ello es que no reafirman su voluntad para comenzar la etapa del cambio. Así las cosas, es necesario llegar al punto del quiebre, es decir, llegar al momento en el que tomamos radicalmente la decisión de cambiar con toda la firmeza de intención y con la convicción que ello nos traerá una gratificación superior a las limosnas pasajeras que recibimos con cada acto vil del pensamiento, las cuales pudiéramos llamar placer o euforia. El hombre de pensamiento espiritual, tiene la capacidad de postergar las gratificaciones de la vida, porque sabe que lo que viene más adelante es un bien superior, que le dará una estabilidad duradera en su vida. Por ello es que es capaz de hacerse violencia a sí mismo, es decir es capaz de morir a sus propios apetitos, deseos y pensamientos desordenados, para darle continuidad al proyecto de vida espiritual que le hará ser una fortaleza para sí y para los demás. Así las cosas, en los siguientes capítulos propondré un camino para encontrar ese dominio en la mente y someterla a Cristo y al Espíritu de Dios, para que le obedezca a Él:

2 Co 10:3 Es cierto que somos humanos, pero no luchamos como los hombres de este mundo.
4 Las armas que usamos no son las del mundo, sino que son poder de Dios capaz de destruir fortalezas. Y así destruimos las acusaciones
5 y toda altanería que pretenda impedir que se conozca a Dios. Todo pensamiento humano lo sometemos a Cristo, para que lo obedezca a él.

Observemos el comportamiento de Jesús ante dos de sus pruebas de pensamiento:

La primera es cuando es llevado al desierto y puesto a prueba:

Luc 4:1 Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del río Jordán, y el Espíritu lo llevó al desierto.
2 Allí estuvo cuarenta días, y el diablo lo puso a prueba. No comió nada durante esos días, así que después sintió hambre.
3 El diablo entonces le dijo: -Si de veras eres Hijo de Dios, ordena a esta piedra que se convierta en pan.
4 Jesús le contestó: -La Escritura dice: 'No solo de pan vivirá el hombre.
5 Luego el diablo lo levantó y, mostrándole en un momento todos los países del mundo,
6 le dijo:-Yo te daré todo este poder y la grande a de estos países. Porque yo lo he recibido, y se lo daré al que quiera dárselo.
7 Si te arrodillas y me adoras, todo será tuyo.
8 Jesús le contestó: -La Escritura dice: Adora al Señor tu Dios, y sírvele solo a él.
9 Después el diablo lo llevó a la ciudad de Jerusalén, lo subió a la parte más alta del templo y le dijo: -Si de veras eres Hijo de Dios, tírate abajo desde aquí;

10 porque la Escritura dice: 'Dios mandará que sus ángeles te cuiden y te protejan.
11 Te levantarán con sus manos, para que no tropieces con piedra alguna.
12 Jesús le contestó:-También dice la Escritura: 'No pongas a prueba al Señor tu Dios.
13 Cuando ya el diablo no encontró otra forma de poner a prueba a Jesús, se alejó de él por algún tiempo.

En esta narración que hace el evangelista, se observa claramente, que esta vivencia de Jesús frente a las tentaciones que tuvo en el desierto, debió ser una experiencia sobrenatural vivida en su propio interior, puesto que es claro que desde ninguna altura del planeta se pueden ver todos los países del mundo y., de igual manera pareciera no ser posible ser llevado de manera súbita al templo de Jerusalén para decirle que se arrojara de la parte más alta del templo. Tuvo que haber sido una experiencia en su propia mente en el interior de su ser, donde el mal acostumbra a tentar, como la que podemos tener muchos de los hombres que somos tentados en nuestro interior, con pensamientos de soberbia, de ansias de poder, de evitar el sufrimiento mágicamente, o un sinnúmero de tentaciones a las que somos sometidos. Lo interesante de este relato es la manera cómo Jesús con su cabeza bien puesta sobre los hombros contesta con Palabra de Dios y firmeza haciendo batalla al maligno hasta vencerlo en este episodio de su vida. Debemos tener claro, que al final del texto, la Palabra dice que el diablo se alejó por algún tiempo. De igual manera sucede en la vida del ser humano; porque muchas veces vencemos decididamente un ataque del mal, pero luego en otra ocasión vuelve a hacer su aparición esta tentación, para buscar la manera de tomarnos desprevenidos y hacernos caer. Por ello, es la importancia del pensamiento espiritual; porque este tipo de pensamiento es el que ha sido formado y capacitado por medio

del Espíritu Santo, para hacer frente a cada circunstancia que nace en el interior de nuestro pensamiento, propuesto por el mal.

Así mismo sucede en el episodio de la oración en el Huerto de Getsemaní, en donde Jesús vive en su interior una angustia que lo lleva a batallar en contra de sus pensamientos de muerte y pánico, hasta que finalmente, gracias a la oración, a la asistencia de los ángeles y a su deseo de hacer la voluntad del Padre, logra vencer en su interior este tipo de sentimientos y pensamientos que quizá le proponían evadir la salvación del mundo:

Mat 26:36 Luego fue Jesús con sus discípulos a un lugar llamado Getsemaní, y les dijo: -Siéntense aquí, mientras yo voy allí a orar.
37 y se llevó a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, y comenzó a sentirse muy triste y angustiado.
38 Les dijo: -Siento en mi alma una tristeza de muerte. Quédense ustedes aquí, y permanezcan despiertos conmigo.
39 En seguida Jesús se fue un poco más adelante, se inclinó hasta tocar el suelo con la frente, y oró diciendo: "Padre mío, si es posible, líbrame de este trago amargo; pero que no se haga lo que yo quiero, sino lo que quieres tú."
40 Luego volvió a donde estaban los discípulos, y los encontró dormidos. Le dijo a Pedro: ¿Ni siquiera una hora pudieron ustedes mantenerse despiertos conmigo?
41 Manténganse despiertos y oren, para que no caigan en tentación. Ustedes tienen buena voluntad, pero son débiles.
42 Por segunda vez se fue, y oró así: "Padre mío, si no es posible evitar que yo sufra esta prueba, hágase tu voluntad."
43 Cuando volvió, encontró otra vez dormidos a los discípulos, porque sus ojos se les cerraban de sueño.
44 Los dejó y se fue a orar por tercera vez, repitiendo las mismas palabras.

45 Entonces regresó a donde estaban los discípulos, y les dijo: -¿Siguen ustedes durmiendo y descansando? Ha llegado la hora en que el Hijo del hombre va a ser entregado en manos de los pecadores.
46 Levántense, vámonos; ya se acerca el que me traiciona.

Qué grandeza la del pensamiento de Cristo que aún ante el peor momento de su vida, tuvo la templanza para enfrentar la más dura prueba de su vida. Qué claridad la que tenía Jesús que por todos lados fue tentado y gracias a la claridad de su pensamiento y su misión, pudo llegar a conquistar la gloria para todos.

Oración

Dios Padre de Amor, en el Nombre de Tu amadísimo Hijo y Señor Nuestro Jesucristo, te pido me regales el don de Tu Espíritu Santo, para poder entrar en Tu Santa presencia y adorarte con toda reverencia. Hoy reconozco mi debilidad, impaciencia y mal formación espiritual, intelectual y de comportamiento, y decido consagrarte mi vida, mis pensamientos, mi corazón y todo mi ser, para que seas Tú el que de hoy en adelante purifiques y construyas el orden divino en mi mente. Te doy gracias por todas las dádivas que me has regalado hasta hoy y te pido perdón por todos los momentos y los regalos que he desperdiciado durante mi vida, llenando mi mente y mi corazón con toda clase de pensamientos desordenados, malintencionados y sesgados que he alimentado. Hoy en el poderoso Nombre de Nuestro Señor acepto tu perfecta voluntad y tu pedagogía divina, para educar mi vida en un camino de rectitud que me Conduzca a la paz. Hoy acepto de todo corazón que el valor del pensamiento espiritual que Tú has querido formar en mí, es el camino correcto para alcanzar la estatura del hombre perfecto y por ello decido acatar Tu voluntad mientras me sea posible. Te pido el auxilio divino para alcanzar este propósito de vida y así poder ser luz para aquellos que se encuentran en sombras de oscuridad

Amén.

Capítulo 5
La batalla interior

Una vez hemos conocido la verdad y hemos tomado la decisión de caminar en pos de ella, se nos presenta una clara batalla que viene de afuera de nosotros, pero que siempre entra por nuestro pensamiento, el cual una vez le damos cabida Conscientemente en nuestro interior, entonces pasa a ocupar un lugar adentro de nuestra mente, para llevarnos a repetir los mismos pensamientos hasta crear en nosotros una fijación, que nos hace estar inclinados hacia las diferentes áreas del pensamiento impulsivo que cité anteriormente y esto es a lo que San Pablo llama la lucha contra las entidades del mal:

Efesios 6.10-12
Ef 6:10 y ahora, hermanos, busquen su fuerza en el Señor, en su poder irresistible.
11 Protéjanse con toda la armadura que Dios les ha dado, para que puedan estar firmes contra los engaños del diablo.
12 Porque no estamos luchando contra poderes humanos, sino contra malignas fuerzas espirituales del cielo, las cuales tienen mando, autoridad y dominio sobre el mundo de tinieblas que nos rodea.

Quienes hemos tenido la oportunidad de transitar por los caminos de la fe y la espiritualidad hemos podido constatar con nuestros ojos y nuestros sentidos la verdadera influencia de estas entidades espirituales del mal, las cuales por carecer de materia, son muy difíciles de percibir con nuestros sentidos físicos, pero que en realidad tienen una influencia constante sobre nuestro intelecto, toda vez que son creaturas espirituales intelectuales.

Los que han tenido la oportunidad de conocer por diferentes causas, la batalla librada en el campo espiritual por la naturaleza angélica, saben que en verdad nos enfrentamos permanentemente a aquella naturaleza angélica caída, derivándose de allí un sinnúmero de infortunios para nuestra vida. Pero para aquellos que no Conocen con certeza esta feroz batalla, quiero volver a colocar a continuación, los aportes del libro "Mística ciudad de Dios", de Sor María de Jesús de Agreda, los cuales trascribí en el libro Cuando Dios llama al corazón" para que comprendamos la verdadera influencia que tiene el espíritu del mal sobre nuestra naturaleza humana, cuya puerta de entrada es el pensamiento, debilitándonos y produciendo en nosotros esa inclinación al pecado:

122. Al punto que Lucifer con su gente estrenó el infierno, hicieron concilio en él congregados todos, que les duró hasta el día correspondiente al jueves por la mañana; y en este tiempo, ocupó Lucifer toda su sabiduría y malicia diabólica en conferir con los demonios y arbitrar más ofenderían a Dios y se vengarían del castigo que les había dado: y la conclusión que en suma resolvieron fue que la mayor venganza y agravio contra Dios, según lo que conocían había de amar a los hombres, sería impedir los efectos de aquel amor, engañando, persuadiendo y en cuanto les fuese posible, compeliendo a los mismos hombres, para que perdiesen la amistad y gracia de Dios y le fuesen ingratos y a su voluntad rebeldes.

123. En esto-decía Lucifer- hemos de trabajar empleando todas nuestras fuerzas, cuidado y ciencia; reduciremos a las criaturas humanas a nuestro dictamen y voluntad para destruirlas; perseguiremos a esta generación de hombres y la privaremos del premio que le ha prometido; procurem0s con toda nuestra vigilancia que no lleguen a ver la cara de Dios, pues a nosotros se

nos ha negado con injusticia. Grandes triunfos he de ganar contra ellas y todo lo destruiré y rendiré a mi voluntad. Sembraré nuevas sectas y errores y leyes contrarias a las del Altísimo en todo; yo levantaré, de esos hombres, profetas y caudillos que dilaten las doctrinas (Act., 20, 30) que yo sembraré en ellos y, después, en venganza de su Criador, los colocaré conmigo en este profundo tormento; afligiré a los pobres, oprimiré a los afligidos y al desalentado perseguir; sembraré discordias, causaré guerras, moveré unas gentes contra otras; engendraré soberbios y arrogantes y extenderé la ley del pecado; y Cuando en ella me hayan obedecido, los sepultaré en este fuego eterno y en los lugares de mayores tormentos a los que más a mí se allegaren. Este será mi reino y el premio que yo daré a mis siervos.

Así que el espíritu del mal cuya misión es amargar la vida del hombre y privarle del gozo eterno de la presencia de Dios, tiene como principal fortaleza, meterse en los pensamientos del mismo hombre como lo hizo en el paraíso, para inspirarle a obrar en contra de la voluntad de Dios y amargar su vida. Por ello es que en la carta a Santiago se nos dice:

Sg 1:13 Cuando alguno se sienta tentado a hacer lo malo, no piense que es tentado por Dios, porque Dios ni siente la tentación de hacer lo malo, ni tienta a nadie para que lo haga.
14 Al contrario, uno es tentado por sus propios malos dese0s, que lo atraen y lo seducen.
15 De estos malos deseos nace el pecado; y del pecado, cuando llega a su completo desarrollo, nace la muerte.
16 Queridos hermanos míos, no se engañen:
17 todo lo bueno y perfecto que se nos da, viene de arriba, de Dios, que creó los astros del cielo. Dios es siempre el mismo: en él no hay variaciones ni oscurecimientos.
(Santiago 1, 13-14)

Así las cosas, es una realidad que el ser humano es permanentemente tentado en la mente, y todas las tentaciones del mundo entero comienzan con una propuesta en el pensamiento, sobre la cual nosotros podemos aceptar o rechazar, dependiendo de nuestra libre voluntad. Me gusta mucho ese diálogo de Dios con Caín en el génesis, cuando le pregunta por qué pone mala cara:

Gen 4:6 Entonces el Señor le dijo: "¿Por qué te enojas y pones tan mala cara?
7 Si hicieras lo bueno, podrías levantar la cara; pero como no lo haces, el pecado está esperando el momento de dominar te. Sin embargo, tú puedes dominarlo a él.
"(Génesis 4, 6-7)

Siempre vamos a tener propuestas al interior de nuestro pensamiento, pero es nuestra responsabilidad el aceptarlas o desecharlas de nuestra vida. En la medida en que conozcamos la verdad, con humildad la aceptemos, y con esfuerzo la practiquemos, iremos estableciendo Comportamientos sanos tanto de pensamiento Como de obra y eso a su vez nos mantendrá en un estado de paz espiritual, que ya no querremos abandonar. Esa misma batalla de la que hablo en este capítulo, también la describe Santiago en el capítulo cuatro, la cual te invito a que leas con detenimiento:

Sg 4:1 ¿De dónde vienen las guerras y las peleas entre ustedes? Pues de los malos deseos que siempre están luchando en su interior.

Así pues si aceptamos que ese espíritu del mal nos quiere tentar permanentemente en nuestra mente, ¿por qué no resistirle

decididamente hasta lograr vencerlo en las diferentes áreas de nuestra vida?, ¿por qué no prepararnos para hacerle frente y conquistar victorias todos los días de nuestra vida? Necesitamos ser valientes y tomar decisiones para liberar nuestra mente de la esclavitud en la que el mal nos quiere tener, con pensamientos de culpabilidad, auto castigo, depresión, miedo, ataduras de todo orden, auto estima baja, fantasías irreales etc.

La Palabra de Dios nos dice:

Sg 4:7 Sométanse, pues, a Dios. Resistan al diablo, y este huirá de ustedes.

Así que si nos decidimos a sanear nuestro pensamiento, nos tenemos que llenar de valentía y decisión, para enfrentar esa batalla y poder conquistar la victoria, para así ganar la guerra que el mal deliberadamente nos ha propuesto.

Para ello es necesario como dice San Pablo, empuñar las armas espirituales, para hacerle frente:

Ef 6:13 Por eso, tomen toda la armadura que Dios les ha dado, para que puedan resistir en el día malo y, después de haberse preparado bien, mantenerse firmes.
14 Así que manténganse firmes, revestidos de la verdad y protegidos por la rectitud.
15 Estén siempre listos para salir a anunciar el mensaje de la paz.
16 Sobre todo, que su fe sea el escudo que los libre de las flechas encendidas del maligno.
17 Que la salvación sea el casco que proteja su cabeza, y que la palabra de Dios sea la espada que les da el Espíritu Santo.

18 No dejen ustedes de orar: rueguen y pidan a Dios siempre, guiados por el Espíritu. Manténganse alerta, sin desanimarse, y oren por todo el pueblo santo. (Efesios 6, 13-18)

Sabemos entonces que el ser humano hace memoria de sus actos de manera consciente o inconsciente, haciéndole repetir sus comportamientos, los cuales a su vez van no sólo ejecutándose de manera automática, sino que van reforzando sus impulsos cada vez que se ejecutan. Por ello, es que debemos esforzarnos por cambiar nuestra manera de pensar, para que también cambie nuestra manera de actuar. Esto es a lo que se refiere el siguiente texto bíblico, Cuando dice que no hacemos el bien que queremos, sino el mal que no queremos:

Rom 7:14 Sabemos que la ley es espiritual, pero yo soy débil, vendido como esclavo al pecado.
15 No entiendo el resultado de mis acciones, pues no hago lo que quiero, y en cambio aquello que odio es precisamente lo que hago.
16 Pero si lo que hago es lo que no quiero hacer, reconozco con ello que la ley es buena.
17 Así que ya no soy yo quien lo hace, sino el pecado que está en mí.
18 Porque yo sé que en mí, es decir, en mi naturaleza débil, no reside el bien; pues aunque tengo el deseo de hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo.
19 No hago lo bueno que quiero hacer, sino lo malo que no quiero hacer.
20 Ahora bien, si hago lo que no quiero hacer, ya no soy yo quien lo hace, sino el pecado que está en mí.
21 Me doy cuenta de que, aun queriendo hacer el bien, solamente encuentro el mal a mi alcance.
22 En mi interior me gusta la ley de Dios,

23 pero veo en mí algo que se opone a mi capacidad de razonar: es la ley del pecado, que está en mí y que me tiene preso
24 ¡desdichado de mí!, ¿Quién me librará del poder de la muerte que está en mi cuerpo?,
25 Solamente Dios, a quien doy gracias por medio de nuestro Señor Jesucristo.

En conclusión: yo entiendo que debo someterme a la ley de Dios, pero en mi debilidad estoy sometido a la ley del pecado.

La propuesta espiritual es la siguiente:

Conocimiento de la verdad, aceptación, obediencia, súplica de la gracia, ejecución de los planteamientos, comprobación de la gratificación y generación del hábito que te hace ser permanentemente feliz.

Capítulo 6
Proceso para el desarrollo de un nuevo pensamiento

1. Identifique las áreas críticas de sus pensamientos

Después de haber visto todas las áreas del pensamiento impulsivo, el pensamiento espiritual y la batalla interior, es muy importante que el lector con toda honestidad identifique cuáles Son esas inclinaciones propias del pensamiento impulsivo que no le permiten ser libre y feliz.
Por ejemplo:

Hay personas que gastan mucho tiempo pensando en amores no correspondidos y, siendo sinceros finalmente nunca podrán tener nada con ellos.

Otras personas gastan tiempo con maquinaciones sexuales, por un lado imposibles y por otro lado nocivas para la salud mental.

Hay quienes tienen hambre y sed de adquirir bienes materiales y gran parte de su tiempo se la pasan fantaseando con negocios descabellados o imposibles.

Miles de personas viven rumiando sus odios y rencores o planeando cómo va a ser la venganza, disfrutando de ella y hasta visualizan la manera cómo sus víctimas están sufriendo.

Otros viven culpándose por un pecado que Cometieron y no pueden perdonarse.

Otros muchos, viven haciendo conjeturas en cuanto al comportamiento de los demás, porque por ejemplo no los tuvieron en cuenta, no los llamaron, no los saludaron tan bien como ellos querían etc. Y se matan la cabeza dándole vueltas al porqué no los saludaron o no los tuvieron en cuenta etc.

Otras personas conviven con una auto estima baja que les hace pensar que nos son atractivas o que no son lo suficientemente inteligentes o capaces, o incluso creen que su cuerpo O sus desempeños no son tan eficaces como el mundo aparentemente lo exige y viven sufriendo con esos pensamientos repetitivos, y a causa de ellos se esconden o esconden su mirada para evitar ser heridos con algo que seguramente no iba a pasar.

Otros se la pasan toda una noche tratando de resolver en la cabeza un problema económico o de cualquier índole y le dan vueltas y magnifican algo, que a la mañana siguiente descubren que no era tan grave.

Otras tantas, tienen constantes pensamientos de celos frente a sus parejas e inventan películas que nunca pasaron, pero se amargan la vida a ellos mismos y a sus parejas imaginando cómo les están siendo infieles.

Otros definitivamente se reconocen como personas pesimistas y negativas y anhelan ser diferentes, pero no pueden cambiar su manera de pensar.

Algunos otros viven llenos de miedo, timidez o un pánico que les impide actuar o estar en paz.

Otros tienen pensamientos constantes de rabia, ira o agresividad, que les perdura en la cabeza por largas horas desgastando sus fuerzas.

Después de identificar cuáles son estas inclinaciones en su conciencia o en su pensamiento impulsivo, realice el siguiente acto.

2. Busque la verdad en su interior contestando cada pensamiento con un argumento contrario y, repítalo varias veces durante la tentación, como lo hizo Jesús en el desierto. Lea y repita las citas bíblicas que le ayudarán a controlar sus pensamientos. Recuerde que son la verdad, porque son Palabra de Dios:

Para amores no correspondidos: En realidad no voy a poder tener nada con Esa persona, por la diferencia de edad, porque está comprometida Con otra persona, porque sería moralmente nocivo, porque haría sufrir a otros, porque no me Conviene, porque ya varias veces he insinuado mi atracción y no responde, porque no está bien que me esté arrastrando y mendigando un amor que no me corresponde etc. No puedo obligar a nadie a que me quiera, este es el caso que narra San Pablo en 1 Corintios 7:

ICo 7:15 Ahora bien, si el esposo o la esposa no creyentes insisten en separarse, que lo hagan. En estos casos, el hermano o la hermana quedan en libertad, porque Dios los ha llamado a ustedes a vivir en paz.

2Co 3:17 Porque el Señor es el Espíritu y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad.

Para fantasías sexuales: Esta fantasía no tiene caso, me hace daño, es inmoral, me hace sentir mal, me hace sentir atado o esclavizado. Mi cuerpo es templo del Espíritu Santo. Esa persona es un (a) hijo(a) de Dios, podría ser mi hermano (a). También su cuerpo es templo del Espíritu Santo, esto no tiene sentido y me daña. No puedo dejar que nada me esclavice, puedo controlar mi instinto sexual y no tengo que volverme como un animal.

2 Co 10,5b Todo pensamiento humano lo sometemos a Cristo, para que lo obedezca a él,

2Ti 2:21 Si uno se mantiene limpio de esas faltas, será como un objeto precioso, consagrado y útil al Señor, apropiado para cualquier cosa buena.
2Ti 2:22 Huye de las pasiones de la juventud, y busca la justicia, la fe, el amor y la paz, junto con todos los que con un corazón limpio invocan al Señor.

Gal 5:24 y los que son de Cristo Jesús, ya han crucificado la naturaleza del hombre pecador junto con sus pasiones y malos deseos.

1 Co 6:12 Se dice: "Yo soy libre de hacer lo que quiera." Es cierto, pero no todo conviene. Sí, yo soy libre de hacer lo que quiera, pero no debo dejar que nada me domine.
ICo 6:13 También se dice: "La comida es para el estómago, y el estómago para la comida." Es cierto, pero Dios va a terminar con las dos cosas. En cambio, el cuerpo no es para la prostitución sino para el Señor, y el Señor es para el cuerpo.

Mar 9:43 Si tu mano te hace caer en pecado, córtatela; es mejor que entres manco en la vida, y no que con las dos

manos vayas a parar al infierno, donde el fuego no se puede apagar.
Mar 9:45 y si tu pie te hace caer en pecado, córtatelo; es mejor que entres cojo en la vida, y no que con los dos pies seas arrojado al infierno.
Mar 9:47y si tu ojo te hace caer en pecado, sácatelo; es mejor que entres con un solo ojo en el reino de Dios, y no que con los dos ojos seas arrojado al infierno,

Ef 5:5 Pues tengan por cierto que quien comete inmoralidades sexuales, o hace Cosas impuras, o se deja llevar por la avaricia (que es una especie de idolatría), no puede tener parte en el reino de Cristo y de Dios.

Fil 4:8 Por último, hermanos, piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza.

Fil 4:13 A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece.

Para ambiciones materiales impulsivas: No vale la pena desgastarme tanto ambicionando cosas. Me hace daño porque me llena de vanidad, puedo tener las Cosas que lleguen a mi vida con un esfuerzo natural, sin tener que estar amargado (a) por lo que no tengo. Voy a trabajar normalmente para obtener lo que Dios quiere que yo tenga. No tiene sentido desgastarme pensando en cosas que no van a llegar a la fuerza. Voy a comenzar de abajo y si Dios quiere me va a bendecir. Puedo ser feliz con lo que tengo y con lo que voy adquiriendo sin sufrir por lo que no tengo. Lo importante no es tener mucho sino ser feliz con lo que se tiene.

Puedo obtener otros bienes, pero voy a ser paciente poco a poco irán llegando si Dios quiere. Hay gente que vive con muchas menos Cosas y vive feliz. No tiene sentido pensar en el qué dirán.

Col 3:2 Piensen en las cosas del cielo, no en las de la tierra.

Isa 49:4y yo que había pensado: "He pasado trabajos en vano, he gastado mis fuer zas sin objeto, para nada." En realidad mi causa está en manos del Señor, mi recompensa está en poder de mi Dios.

Fil 3:7 Pero todo esto, que antes valía mucho para mí, ahora, a causa de Cristo, lo tengo por algo sin valor. 8 Aún más, a nada le concedo valor si lo comparo con el bien supremo de conocer a Cristo Jesús, mi Señor. Por causa de Cristo lo he perdido todo, y todo lo considero basura a cambio de ganarlo a él.

Fil 4:13 A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece.

Para odios, rencores y envidias: Este pensamiento no tiene sentido, me enferma física y espiritualmente. Me llena de amargura y me hace sentir infeliz. Con este renco el que sufre soy yo. Pensar en odia no me hace bien a mí y además no le hace daño al que me ofendió. Puedo ser feliz sin pensar en esa persona o sin estar envidiando. No tiene sentido gastarle tiempo a este pensamiento que sólo me trae amargura.
Decido dejar en libertad a esa persona a partir de este momento. Bendigo a esa persona en todo lo que es y lo que hace y pido a Dios que la perdone porque no sabe lo que hace. No me voy a dejar robar la paz por este pensamiento.

Pro 14:30 La mente tranquila es vida para el cuerpo, pero la envidia corroe hasta los huesos.

Ef 4:32 Sean buenos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.

Eclo 28,3 Perdona las ofensas a tu prójimo, y Dios perdonará tus pecados cuando se lo pidas.

4 Si uno guarda rencor a su prójimo, ¿cómo querrá que Dios le de la salud?

Para pensamientos de culpabilidad: Ya lo que pasó, pasó. Si no puedo reparar efectivamente este pecado, lo haré con obras de caridad. Pero ya no voy a seguir desgastándome con este pensamiento.
Dios perdona todos los pecados. No hay pecados que Dios no pueda perdonar. Mientras tenga vida, estoy en el tiempo de la misericordia de Dios pudo ser perdonado. Me perdono a mí mismo (a).
Si estarme culpando me ayudara a retroceder el tiempo lo haría, pero no me ayuda, así que sí estoy arrepentido, confesaré mi pecado, repararé la culpa y aceptaré el perdón de Dios. Reconozco que soy un ser humano en crecimiento espiritual y todo me sirve para ser mejor, aún mis errores. Si Dios me perdona, ¿por qué yo no voy a perdonarme? Me levantaré y caminaré en pos de una vida mejor.

Rom 3:25 Dios hizo que Cristo, al derramar su sangre, fuera el instrumento del perdón. Este perdón se alcanza por la fe. Así quería Dios mostrar cómo nos hace justos: perdonando los pecados que habíamos cometido antes,

Isa 1:18 El Señor dice: "Vengan, vamos a discutir este asunto. Aunque sus pecados sean como el rojo más vivo, yo los dejaré blancos como la nieve; aunque sean como tela teñida de púrpura, yo los dejaré blancos como la lana.

Eze 18:21 "Y si el malvado se aparta de todos los pecados que cometía, y cumple todas mis leyes y hace lo que es recto y justo, ciertamente vivirá y no morirá.

22 yo no volveré a acordarme de todo lo malo que hizo, y él vivirá por hacer lo que es recto.

23 yo no quiero que el malvado muera, sino que cambie de conducta y viva. Yo, el Señor, lo afirmo.

1Jn 2:1 Hijitos míos, les escribo estas cosas para que no cometan pecado. Aunque si alguno comete pecado, tenemos ante el Padre un defensor, que es Jesucristo, y él es justo.

2 Jesucristo se ofreció en sacrificio para que nuestros pecados sean perdonados; y no solo los nuestros, sino los de todo el mundo.

Mat 26:28 porque esto es mi sangre, con la que se confirma la alianza, sangre que es derramada en favor de muchos para perdón de sus pecados.

Mar 3:28 "Les aseguro que Dios dará su perdón a los hombres por todos los pecados y todo lo malo que digan

Hc 13:38 Así pues, hermanos, ustedes deben saber que el perdón de los pecados se les anuncia por medio de Jesús. Por medio de él, todos los que creen quedan perdonados de todo

aquello para lo que no pudieron alcanzar perdón bajo la ley de Moisés.

Para la susceptibilidad: Yo creo que he obrado Con recta intención. Allá ellos si no me saludan bien o si tal vez se apartaron por algo que les molestó, pues no creo que les haya hecho nada malo. Sin embargo, si tengo la oportunidad de preguntarles, lo haré, pero si no, no me voy a amargar pensando en ello. Yo trato de obrar con recta intención y Dios Conoce mi corazón. Lo único que puedo hacer es orar por ellos y esperar que Dios muestre la luz, pero el estar pensando en ello no me hace bien y desgasta mis fuerzas.

Jer 17:9 "Nada hay tan engañoso y perverso como el corazón humano. ¿Quién es capaz de comprenderlo?
10 yo, el Señor, que investigo el corazón y conozco a fondo los sentimientos; que doy a cada cual lo que se merece, de acuerdo con sus acciones.

Para pensamientos de auto estima baja o complejos: Yo soy como soy y si no puedo cambiar, ¿para qué me preocupo? Yo soy un (a) hijo (a) de Dios y Dios me ama como soy. Este cuerpo tarde o temprano se va a morir y lo más importante es que yo haya vivido para ser feliz y poder entrar en la eternidad. Hay millones de personas en el mundo que han superado sus problemas aceptándose como son, ¿por qué no lo puedo hacer yo? Con esconderme y amargarme no voy a mejorar nada.

Lo importante es la actitud con la que viva. Lo mejor que puedo hacer es aceptarme y amarme como soy. Hoy decido con todas las fuerzas de mi corazón, que voy a ser feliz con lo que tengo y Con lo que soy y no voy a amargarme la vida.

Fil 4:13 A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece.

Jer 17:9 "Nada hay tan engañoso y perverso como el corazón humano. ¿Quién es capaz de comprenderlo?
10 yo, el Señor, que investigo el corazón y conozco a fondo los sentimientos; que doy a cada cual lo que se merece, de acuerdo con sus acciones."

Jer 31:4 Te reconstruiré, Israel. De nuevo vendrás con panderetas a bailar alegremente.
5 Volverás a plantar viñedos en las colinas de Samaria, y los que planten viñas gozarán de sus frutos.

Para problemas económicos, sufrimientos, persecuciones y otros problemas: Si con angustiarme pudiera solucionar los problemas entonces debería angustiarme, pero con la angustia no soluciono nada. Voy a confiar en Dios ya hacer lo que esté a mi alcance. No puedo hacer cosas imposibles. Dios abrirá una puerta como se la ha abierto a tantas personas. La preocupación me desgasta las fuerzas y no me leja pensar naturalmente para producir lo que esté a mi alcance o para encontrar una solución adecuada. No tiene sentido que me angustie, la angustia no me deja pensar con serenidad y asertivamente. En algún momento este problema pasará y yo me acordaré con paz y risa.

Sal 94:19 En medio de las preocupaciones que se agolpan en mi mente, tú me das consuelo y alegría.

Fil 4:19 Por lo tanto, mi Dios les dará a ustedes todo lo que les falte, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús.

Col 1:29 Para esto trabajo y lucho con toda la fuerza y el poder que Cristo me da.

Rom 8:28 Sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, a los cuales él ha llamado de acuerdo con su propósito.

31 ¿Qué más podremos decir?, ¿Que si Dios está a nuestro favor, nadie podrá estar contra nosotros?
35 &0uién nos podrá separar del amor de Cristo?, ¿El sufrimiento, o las dificultades, o la persecución, o el hambre, o la falta de ropa, o el peligro, o la muerte violenta?
36 Como dice la Escritura: "Por causa tuya estamos siempre expuestos a la muerte; nos tratan como a ovejas llevadas al matadero."
37 Pero en todo esto salimos más que vence dores por medio de aquel que nos amó.
38 Estoy convencido de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni los poderes y fuerzas espirituales, ni lo presente, ni lo futuro,
39 ni lo más alto, ni lo más profundo, ni ninguna otra de las cosas creadas por Dios. ¡Nada podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado en Cristo Jesús nuestro Señor!

Lam 3:54 El agua me ha cubierto por completo, y he pensado: "Estoy perdido."
55 yo, Señor, invoco tu nombre desde lo más profundo del
pozo: 56 tú escuchas mi voz, y no dejas de atender a mis ruegos.
57 El día que te llamo, vienes a mí, y me dices: "No tengas
miedo." 58 Tú me defiendes, Señor, en mi lucha, tú rescatas mi vida.

Sal 94:19 En medio de las preocupaciones que se agolpan en mi mente, tú me das consuelo y alegría.
Fll 4:6 No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también.
7 Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos por medio de Cristo Jesús.

Fll 4:13 A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece.

Sal 23:4 Aunque pase por el más oscuro de los valles, no temeré peligro alguno, porque tú, Señor, estás conmigo; tu vara y tu bastón me inspiran confianza.

Heb 13:6 Así que podemos decir con confianza: ", El Señor es mi ayuda; no temeré. ¿Qué me puede hacer el hombre?"

Eclo 2:6 Confía en Dios, y Él te ayudará; procede rectamente y espera en El.
7 Ustedes, los que honran al Señor, confíen en su misericordia; no se desvíen del camino recto, para no caer.
8 Los que honran al Señor, confíen en El, y no quedarán sin recompensa.
9 Los que honran al Señor, esperen la prosperidad, la felicidad eterna y el amor de Dios.
10 Fíjense lo que sucedió en otros tiempos; nadie que confiara en el Señor se vio decepcionado; nadie que lo honrara fielmente se vio abandonado; a todos los que lo invocaron, El los escuchó.
11 Porque el Señor es tierno y compasivo, perdona los pecados y salva en tiempo de aflicción.

Sal 18:2 Tú eres mi protector, mi lugar de refugio, mi libertador, mi Dios, la roca que me protege, mi escudo, el poder que me salva, mi más alto escondite.
3 Tú, Señor, eres digno de alabanza: cuando te llamo, me salvas de mis enemigos.

Para pensamientos de celos: No puedo mandar en la otra persona. Si bastara con celarla para que la otra persona cambiara, entonces debería celarla, pero eso no es cierto. Los celos son inseguridad en mí mismo (a) Los celos pueden empujar a la otra persona a concretar lo pensado o la pueden hacer cansar. Los celos son una esclavitud. Celar a mi pareja me hace poner en condición inferior y me arrastra. No puedo obligar a nadie a que me ame o a que me sea fiel, porque Dios no nos obliga a ello, además el verdadero amor es el que se entrega libremente, no por presión de celos. Los celos me enferman, así que no voy a celar más. Yo cumpliré con dar lo mejor de mí. Si la otra persona me cambia por otro (a), entonces significa que no me merece, pero yo no voy a sufrir y voy a confiar en Dios, a amarme y respetarme porque yo valgo.

Para personas pesimistas y negativas: Siendo pesimista no voy a conquistar buenas metas. Es posible cambiar de manera de pensar. Hay quienes han superado su pesimismo. No todo es malo en la vida y no puedo desconfiar de todo el mundo, porque si no el mundo ya no existiría. Estos pensamientos negativos no me aprovechan a mí y cuando hago comentarios negativos, tampoco edifican a nadie. ¡Sí! ha habido momentos buenos en mi vida y también puede haber un mañana mejor. Pensando y hablando de manera positiva puedo sembrar un mañana mejor. Los pensamientos negativos me deprimen y me amargan la vida.

Fil 4:13 A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece.

Heb 13:6 Así que podemos decir con confianza: "El Señor es mi ayuda; no temeré. ¿Qué me puede hacer el hombre?"

Sal 94:19 En medio de las preocupaciones que se agolpan en mi mente, tú me das consuelo y alegría.

Para los que tienen pensamientos de miedo o timidez: Este miedo no me va a llevar a ninguna parte. Si otros han podido superar este problema, yo también lo puedo superar. No tengo por qué temer, porque Dios tiene promesas de bendición para mí. Yo no estoy solo y no todo el mundo es malo. Hay personas buenas en quién confiar. Es posible superar este miedo o esta timidez. Yo sé que se puede, otros lo han hecho y yo también lo puedo hacer. ¡Tengo que superarlo!.

Fil 4:13 A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece.

Heb 13:6 Así que podemos decir con confianza: "EI Señor es mi ayuda; no temeré.
¿Qué me puede hacer el hombre?"

Para los que tienen pensamientos de rabia ira o agresividad: Sentir esta rabia, no me hace bien a mí ni a los que me rodean. Las personas me van a tener miedo y no me van a amar. Con ira puedo cometer locuras que después no voy a poder reparar. Puedo dañar mi vida o la de otros por un acto de ira. La ira me enferma y me desgasta las fuerzas. Voy a respirar profundo y a tratar de pensar en otras cosas mejores.

Pro 14:17 El que es impulsivo actúa sin pensar; el que es reflexivo mantiene la calma.

Eclo 27,1 Ira y enojo son detestables, del vengativo se vengará el Señor

Capítulo 7

15 acciones que le ayudarán a mantener su mente en forma y, le ayudarán a tener el pensamiento espiritual activo

Ciertamente el hombre nunca podrá tener una mente del todo limpia, no obstante si aplicamos estos consejos, podremos sanear en un alto porcentaje nuestros pensamientos y conquistar la paz interior.

1. Acostumbre su vida a hacer oración al despertar y durante varios momentos al día. La oración es la mayor fuente de bendiciones para mantener el pensamiento sano y también para obtener fuerzas para vencer las tentaciones que el enemigo nos propone. Dedique tiempo suficiente y de calidad a hacer su oración personal, tratando de bloquear la bulla interior que hay en su cabeza, para que la mente se le llene de las inspiraciones de Dios y de su paz:

Mat 6:6 Pero tú, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre en secreto. Y tu Padre, que ve lo que haces en secreto, te dará tu premio.

Rom 12:12 Vivan alegres por la esperanza que tienen; soporten con valor los sufrimientos; no dejen nunca de orar.

Fil 4:6 No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también.
7 Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos por medio de Cristo Jesús.

2. Repase la solución continuamente y póngase metas pequeñas y cumplibles, para que poco a poco vaya haciendo el hábito de cambiar su pensamiento hacia el pensamiento espiritual.

3. Alimente su mente de planteamientos sanos

Pro 15:14 La mente inteligente busca el saber, pero los necios se alimentan de necedades.

Ecc 10:2 La mente del sabio se inclina a bien, pero la del necio se inclina al mal.

4. Pregúntese a dónde lo conducirán esos pensamientos que está teniendo.

5. Evite los errores que usted sabe que lo colocarán en zonas de excitación mental de pensamiento, como vicios, personas que lo des estabilizan, películas que le roban la paz, música que le trae recuerdos tormentosos, irreales o de culpabilidad etc.

6 Por todos los medios evite las agresiones verbales y físicas pues ellas generan excitación mental.

7. La verdad lo descansa: Trate de tomarse el tiempo para pedir siempre al Espíritu Santo que le muestre la verdad de lo que está viviendo o de lo que llega a su mente, para que pueda conocer las causas, entenderlas y manejarlas. No se acelere. Trate de dominarse. El dominio propio además de ser un fruto del Espíritu Santo, es una habilidad que se va desarrollando con esfuerzo:

Gal 5:22 En cambio, lo que el Espíritu produce es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad,

Gal 5:23 humildad y dominio propio. Contra tales cosas no hay ley.

2Pe 1:5 y por esto deben esforzarse en añadir a su fe la buena conducta; a la buena conducta, el entendimiento;
6 al entendimiento, el dominio propio; al dominio propio, la paciencia; a la paciencia, la devoción;
7 a la devoción, el afecto fraternal; y al afecto fraternal, el amor.

8. Ante las situaciones difíciles repítase usted mismo: esto pasará. Dios está trabajando y tiene un plan maravilloso para mi vida. Mi vida y todo lo que acontece está bajo su control.

9. Cambie de actividad: Cuando tenemos pensamientos repetitivos, después de haber recibido vivido una agresión o un suceso que nos cuesta trabajo olvidar, es importante cambiar de actividad para desconectarse del pensamiento. Vea una película divertida, recuerde alguien que le agrada o alguna situación que le produjo placer o bienestar o haga algún deporte etc.

10. Evite la gente negativa y aquella que se queja permanentemente, así como las que tratan con sus comentarios de confundir y robar la paz. Hay personas que con comentarios tóxicos, murmuraciones, maquinaciones y con ideas raras que el enemigo del alma utiliza para intranquilizarnos y robarnos la paz, lo logran: por eso hay que estar lejos de ellas.

Rom 16:17 Hermanos, les ruego que se fijen en los que causan divisiones y ponen tropiezos, en contra de la enseñanza que ustedes recibieron. Apártense de ellos,

18 porque no sirven a Cristo nuestro Señor, sino a sus propios apetitos, y con sus palabras suaves y agradables engañan el corazón de la gente sencilla.

11. Acostúmbrese a hablar en positivo: Todo lo que sale de nuestros labios, genera un fruto, así que si se acostumbra a hablar en positivo, seguramente va a cosechar el fruto de las palabras que siembra. Durante un buen tiempo póngale mucha atención a la manera cómo se expresa y trate de cambiar las expresiones negativas, las quejas y las palabras pesimistas y se dará cuenta que al cambiarlas, su vida se comenzará a llenar de un nuevo concepto de bendición.

IPe 4:11 Cuando alguien hable, sean sus palabras como palabras de Dios.

12. El deporte y el sueño oxigenan las neuronas: A pesar de ser un acto físico, está comprobado científicamente que el cerebro se oxigena con al menos diez minutos de ejercicio físico.
Además he podido comprobar con mi propio cuerpo, que durante el tiempo en el que cumplo con la prescripción médica de hacer deporte, en ese tiempo tengo los mejores pensamientos. Incluso es de allí de donde se derivan al igual que en la oración, los mayores pensamientos positivos que he vivido. Así mismo cuando una persona tiene problemas de desorden del sueño, no puede tener una mente descansada y fresca para pensar. Su pensamiento se torna airado y pesimista, porque biológicamente se encuentra fatigado.

13. Haga una rutina de lectura de la Palabra de Dios, pues ella pone en orden nuestros pensamientos y nos edifica en toda obra buena, esta es una de las mayores estrategias para cambiar nuestra manera de pensar, porque ella contiene el principal

nutriente de la vida, porque es el mismo Dios que se nos entrega en cada texto:

Heb 4:12 Porque la palabra de Dios tiene vida y poder. Es más cortante que cualquier espada de dos filos, y penetra hasta lo más profundo del alma y del espíritu, hasta lo más íntimo de la persona; y somete a juicio los pensamientos y las intenciones del corazón.

2Ti 3:15 Recuerda que desde niño conoces las sagradas Escrituras, que pueden instruirte y llevarte a la salvación por medio de la fe en Cristo Jesús.
16 Toda Escritura está inspirada por Dios y es útil para enseñar y reprender, para corregir y educar en una vida de rectitud,
17 para que el hombre de Dios esté capacitado y completamente preparado para hacer toda clase de bien.

14. Mientras esté con problemas de depresión o negativismo, Evite leer o ver noticias negativas o profecías negativas o de destrucción.

15. Cuando tenga mucha confusión en su interior, trate de escribir todo lo que piensa y siente. Esto le hará ver las cosas de manera ordenada y esto le dará la sensación de que ya tiene Sus pensamientos bajo Su control y le hará sentir que ya los tiene anclados en un lugar en el cual no están generando desorden, así podrá sentir descanso en su mente: "El peor papel es mejor que la mejor memoria"

Salmos para descansar la mente

Salmo 37

I No te enojes por causa de los malvados, ni sientas envidia de los malhechores,
2 pues pronto se secan, como el heno; ¡se marchitan como la hierba!
3 Confía en el Señor y haz lo bueno, vive en la tierra y mantente fiel.
4 Ama al Señor con ternura, y él cumplirá tus deseos más profundos.
5 Pon tu vida en las manos del Señor; confía en él, y él vendrá en tu ayuda.
6 Hará brillar tu rectitud y tu justicia como brilla el sol de mediodía.
7 Guarda silencio ante el Señor; espera con paciencia a que él te ayude. No te irrites por el que triunfa en la vida, por el que hace planes malvados.
8 Deja el enojo, abandona el furor; no te enojes, porque eso empeora las cosas.
9 Pues los malvados serán arrojados del país, pero los que confían en el Señor tomarán posesión de él.
10 Dentro de poco no habrá malvados; por más que los busques, no volverás a encontrarlos.
11 Pero los humildes heredarán la tierra y disfrutarán de completa paz.
12 El malvado trama hacer daño al hombre bueno, y le lanza miradas cargadas de odio.
13 Pero el Señor se ríe, porque sabe que al malvado se le acerca su hora.
14 Los malvados sacan la espada y tensan el arco para hacer caer a los pobres y humildes, ¡para matar a los de buena conducta!

15 Pero su propia espada se les clavará en el corazón, y sus arcos
quedarán hechos pedazos.
16 Lo poco que tiene el hombre bueno es mejor que la mucha
riqueza de los malos.
17 Porque el Señor pondrá fin a los malos, pero sostendrá a los
buenos.
18 El Señor cuida de los que viven sin tacha, y la herencia de ellos
durará para siempre.
19 En épocas malas, cuando haya hambre, no pasarán vergüenza,
pues tendrán suficiente comida.
20 Los malvados arderán como hierba seca; Los enemigos del
Señor se desvanecerán como el humo.
21 El malvado pide prestado y no paga, pero el hombre bueno es
compasivo y generoso.
22 Los que el Señor bendice heredarán la tierra, pero los que él
maldice serán destruidos.
23 El Señor dirige los pasos del hombre y lo pone en el camino
que a él le agrada;
24 aun cuando caiga, no quedará caído, porque el Señor lo tiene
de la mano.
25 yo fui joven, ya soy viejo, pero nunca vi desamparado al
hombre bueno ni Jamás vi a sus hijos pedir limosna.
26 A todas horas siente compasión, y da prestado; sus hijos son
una bendición.
27 Aléjate de la maldad y haz lo bueno, y tendrás siempre un lugar
donde vivir.
28 Pues el Señor ama la justicia y no abandona a quienes le son
fieles; pero destruye a los malvados y los deja sin descendencia.
29 Los hombres buenos heredarán la tierra y vivirán en ella para
siempre.
30 El hombre bueno habla con sabiduría; el hombre bueno habla
con justicia.

31 Lleva en el corazón la enseñanza de su Dios; ¡jamás resbalarán
sus pies!
32 El malvado espía al hombre bueno, con la intención de matarlo;
33 pero el Señor no dejará que caiga en sus manos, ni dejará
tampoco que lo declaren culpable.
34 Tú confía en el Señor, y obedécelo, pues él te enaltecerá y te
dará el país como herencia. ¡Con tus ojos verás la destrucción de
los malvados!
35 He visto al malvado, lleno de altanería, extenderse como un
árbol frondoso;
36 pero se fue, dejó de existir; lo busqué, y no pude encontrarlo.
37 Fíjate en el hombre honrado y sin tacha: el futuro de ese
hombre es la paz.
38 Pero los rebeldes serán destruidos por completo; el futuro de
los malos será su destrucción.
39 La ayuda a los hombres buenos viene del Señor, que es su
refugio en tiempos difíciles.
40 El Señor los ayuda a escapar. Los hace escapar de los malvados,
y los salva, porque en él buscaron protección.

Salmo 46

1 Dios es nuestro refugio y nuestra fuerza; nuestra ayuda en
momentos de angustia.
2 Por eso no tendremos miedo, aunque se deshaga la tierra,
aunque se hundan los montes en el fondo del mar,
3 aunque ruja el mar y se agiten sus olas, aunque tiemblen los
montes a causa de su furia.
4 Un río alegra con sus brazos la ciudad de Dios, la más santa de
las ciudades del Altísimo.
5 Dios está en medio de ella, y la sostendrá; Dios la ayudará al
comenzar el día.

6 Las naciones rugen, los reinos tiemblan, la tierra se deshace cuando él deja oír su voz.
7 ¡El Señor todopoderoso está con nosotros! ¡El Dios de Jacob es nuestro refugio!
8 Vengan a ver las cosas sorprendentes que el Señor ha hecho en la tierra:
9 ha puesto fin a las guerras hasta el último rincón del mundo; ha roto los arcos, ha hecho pedazos las lanzas, ¡ha prendido fuego a los carros de guerra!
10 "¡Ríndanse! ¡Reconozcan que yo soy Dios! ¡Yo estoy por encima de las naciones! ¡Yo estoy por encima de toda la tierra!"
11 ¡El Señor todopoderoso está con nosotros! ¡El Dios de Jacob es nuestro refugio!

Salmo 611

I Dios mío, escucha mis gritos de dolor, ¡atiende a mi oración!
2 Desde el último rincón de la tierra clamo a ti, pues mi corazón desfallece. Ponme a salvo sobre una alta roca,
3 pues tú eres mi refugio. ¡Eres como una torre fuerte que me libra del enemigo!
4 Quiero vivir en tu casa para siempre, protegido debajo de tus alas.
5 Tú, Dios mío, has escuchado mis promesas, y me has dado la herencia delos que honran tu nombre.
6 Concédele al rey una larga vida; que viva muchos, muchísimos años,
7 y que reine siempre con tu bendición. Cuídalo con tu amor y fidelidad;
8 así alabaré tu nombre en todo tiempo y cumpliré mis promesas día tras día.

Dios te siga llenando de bendición
y te haga crecer hasta llegar a tener
la madurez del hombre perfecto

Fin